

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه اسلامی خوارزم

معاونت فرهنگی و تبلیغی

مهارت‌های برنامه‌ریزی

دفتر مطالعات و برنامه‌ریزی فرهنگی و تبلیغی

عظیمی، امین،

مهارت‌های برنامه‌ریزی / تألیف امین عظیمی؛ برنامه‌ریزی و نظارت گروه مطالعات فرهنگی و منطقه‌ای دفتر مطالعات و برنامه‌ریزی فرهنگی و تبلیغی. - قم: ذوی‌القربی، ۱۳۸۹.
۱۲۶ ص: . جدول.

ISBN ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۵۱۸ - ۴۰۵ - ۴: ریال ۱۲۵۰۰

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

کتابنامه: ص. [۱۲۳] - ۱۲۶؛ همچنین به صورت زیرنویس.

۱. اسلام تبلیغات - راهنمای آموزشی . ۲. راه و رسم زندگی (اسلام) . ۳. وقت - تنظیم - جبهه‌های مذهبی - اسلام . الف. دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم. معاونت فرهنگی و تبلیغی. دفتر مطالعات و برنامه‌ریزی فرهنگی و تبلیغی. گروه فرهنگی و منطقه‌ای. ب. عنوان.

۲۹۷/۰۴۵

BP۱۱/۶۲ / ع ۹ م

مهارت‌های برنامه‌ریزی

تهیه و تدوین: معاونت فرهنگی و تبلیغی/ دفتر مطالعات و برنامه‌ریزی

گروه مطالعات فرهنگی و منطقه‌ای / اداره چاپ و نشر

تألیف: امین عظیمی

ناشر: ذوی‌القربی

لیتوگرافی، چاپ و مصافح: الهادی

نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۳۸۹

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۵۰ تومان

تلفن: ۰۲۵۱ - ۷۱۱۶۰ نمابر: ۰۲۵۱ - ۷۷۴۳۱۷۶

درگاه وبسایت‌های معاونت فرهنگی و تبلیغی: www.balagh.ir

پست الکترونیک: info@balagh.ir

تمامی حقوق © محفوظ است.

Printed in the Islamic Republic of Iran

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۹

مقدمه..... ۱۳

فصل اول

کلیات..... ۱۶

تعریف برنامه‌ریزی..... ۱۷

ضرورت و آثار برنامه‌ریزی..... ۱۹

هدف برنامه‌ریزی..... ۲۲

ویژگی‌های برنامه‌ریزی مناسب..... ۲۳

فصل دوم

مراحل برنامه‌ریزی..... ۲۷

مرحله نخست: ارزیابی وضعیت کنونی..... ۳۰

شیوه ارزیابی برنامه کنونی..... ۳۲

مرحله دوم: خودشناسی (فهرست کردن خواسته‌ها و نیازها)..... ۳۴

۱. نیازها..... ۳۶

۲. علاقه‌ها (خواسته‌ها)..... ۴۲

مرحله سوم: هدف‌یابی (تعیین اهداف اصلی و فرعی)..... ۴۴

هدف آفرینش و زندگی انسان..... ۴۵

۱. کسب رحمت الهی..... ۴۵

۲. آرامش و بهره‌وری..... ۴۶

۳. عبادت..... ۴۶

۴. علم و معرفت..... ۴۶

۵. خلافت الهی..... ۴۷

دسته‌بندی هدف..... ۴۸

۱. هدف از نظر گستره زمانی بر سه گونه است:..... ۴۸
۲. هدف از نظر موضوع‌ها مرتبط با انسان نیز سه نوع است:..... ۴۸
- مرحله چهارم: فهرست‌بندی کارهای لازم..... ۵۱
- مرحله پنجم: اولویت‌بندی..... ۵۲
- مرحله ششم: زمان‌بندی فعالیت‌ها..... ۵۴
- مرحله هفتم: اجرای برنامه..... ۵۶
۱. یادآوری روزانه اهداف..... ۵۷
۲. تمرکز و نظارت..... ۵۷
۳. شناخت اوقات بیش‌ترین و کم‌ترین میزان کارایی..... ۵۸
۴. شناخت عوامل از میان رفتن وقت..... ۵۸
۵. انجام هر مقدار ممکن از برنامه..... ۵۹
۶. الجمع مهما امکن اولی من الطرح..... ۶۰

فصل سوم

- دسته‌بندی برنامه‌ها..... ۶۳
۱. برنامه فردی..... ۶۴
۲. برنامه خانوادگی..... ۶۶
۳. برنامه اجتماعی..... ۶۶
۴. برنامه اقتصادی..... ۶۷
- برنامه روزانه..... ۶۸
- تقسیم‌بندی قرآنی روز و شب..... ۶۸
- اهمیت شبانه‌روز در روایات..... ۶۹
- تقسیم روز در روایات..... ۷۰
- جمع بین روایات..... ۷۸
- توصیه شیخ محمد بهاری..... ۷۹
- اوقات فراغت..... ۸۰
- برنامه روزانه و تلویزیون..... ۸۱
- ویژگی برنامه روزانه..... ۸۳
- تعریف برنامه روزانه سیال:..... ۸۳

تنظیم دقیق برنامه روزانه در سیره امام خمینی(ره).....	۸۵
شهید مطهری و تنظیم وقت	۸۷
برنامه هفتگی.....	۸۸
جدول برنامه تعطیلات رسمی.....	۹۰
بزرگان و ارزش وقت	۹۱
برنامه ماهانه و فصل.....	۹۲
تنظیم جدول برنامه ماهانه.....	۹۲
برنامه تابستان.....	۹۴
برنامه سفرها	۹۵
تألیف در سفر	۹۵
برنامه سالانه.....	۹۶
جدول برنامه سالانه.....	۹۷
تعطیلات سالانه.....	۹۷

فصل چهارم

برنامه تبلیغی.....	۹۹
پیش نیازهای برنامه ریزی تبلیغی.....	۱۰۰
۱. شناخت مخاطبان و آداب و رسوم آنها.....	۱۰۰
۲. هدف یابی تبلیغی.....	۱۰۰
۳. درک و شناخت محیط تبلیغ.....	۱۰۱
۴. امکانات و ابزارهای موجود.....	۱۰۲
معیارها و رهنمودهای برنامه ریزی تبلیغی.....	۱۰۲
شرایط برنامه موفق تبلیغی.....	۱۰۳
قابلیت اجرایی.....	۱۰۳
هماهنگی با دیگر مبلغان.....	۱۰۳
قابلیت ارزش یابی.....	۱۰۴
آغاز کردن از واحدهای کوچک تر.....	۱۰۵
تبلیغ گام به گام.....	۱۰۵
به کارگیری شیوه های درست تبلیغ.....	۱۰۶

۱۰۷	مدیریت قدرت‌مند برنامه.....
۱۰۸	کاهش سخنرانی تک جلسه‌ای.....
۱۰۸	دسته‌بندی برنامه‌ریزی تبلیغی.....
۱۰۸	۱. برنامه‌ریزی فردی.....
۱۰۹	۲. برنامه‌ریزی جمعی.....
۱۰۹	برنامه‌ریزی سخنرانی.....
۱۱۰	فوق برنامه‌های ایام تبلیغ.....

فصل پنجم

۱۱۱	ارزیابی برنامه و برنامه‌ریزی.....
۱۱۳	اهمیت ارزیابی.....
۱۱۵	روش‌های ارزیابی.....
۱۱۶	اصول حاکم بر ارزیابی.....
۱۱۶	۱. واقع‌گرایی و حق‌مداری.....
۱۱۶	۲. قصد اصلاح و بهبود.....
۱۱۶	۳. اصل عدالت و انصاف.....
۱۱۶	۴. اصل انعطاف.....
۱۱۷	۵. اصل استمرار.....
۱۱۸	مراحل ارزیابی.....
۱۱۹	آسیب‌شناسی اجرای برنامه.....
۱۱۹	شناخت عوامل ازبین رفتن زمان.....
۱۱۹	۱. مشکلات و موانع.....
۱۲۳	کتاب‌نامه.....
۱۲۳	کتاب.....
۱۲۶	نشریه.....
۱۲۶	جزوه.....

پیشگفتار

﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ
وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ (نحل: ۱۲۵)

تبلیغ یک هنر بزرگ است و مبلغ یک هنرمند بزرگ.
هنر تبلیغ، به کار گرفتن شیوه‌های مؤثر در انتقال پیام‌های
تبلیغی است.

تبلیغ بزرگ‌ترین ابزاری است که در جهت تأمین مقاصد
مکاتب و احزاب در بین همه قشرها در مجامع مختلف
بین‌المللی مورد استفاده واقع شده است. پیام‌آوران الهی نیز از
این ابزار برای گسترش و نشر افکار آسمانی و آگاه ساختن
مردم نسبت به بایدها و نبایدها استفاده می‌کردند.

در دوران کنونی؛ با پیشرفت‌های سریع علوم در
عرصه‌های مختلف فرهنگی و تکنولوژی که به عصر انفجار
اطلاعات لقب یافته، از یک سو و با درخشش اسلام ناب
محمدی(ص) و اوج‌گیری تفکر فرهنگی انقلاب اسلامی در
سراسر جهان، و ایجاد عرصه‌های جدید برای تعمیم و بسط
ندای تعالیم آسمانی، از سوی دیگر لزوم شناخت عمیق‌تر

تبلیغ و توجه به اصول و راهکارها و شیوه‌های آن را مضاعف می‌سازد.

تبلیغ دین، عهده‌دار توسعه دین در لایه‌های مختلف جامعه است. مهندسی و سازماندهی و بسط آن علاوه بر آموزش عمیق و دقیق، نیازمند ارتقای مهارت‌ها و توانمندی‌های تبلیغی مبلغان را می‌طلبد که باید با شیوه‌های روشمند و علمی سامان یابد، تا با بکار گرفتن مهارت‌های نوین تبلیغ بتوانند در نشر و گسترش فرهنگ غنی و اصیل اسلامی و تحقق اهداف بلند تمدن اسلامی ولایی برگرفته از مکتب اهل بیت (ع) در کشور بر نفوذ و جذابیت آن در اذهان مردم و عرصه جهانی هر چه بیشتر موفق شوند.

حال با عنایت به اهمیت امر تبلیغ در پیشبرد اهداف دینی و تجهیز مبلغان دینی با شیوه‌های نوین تبلیغی و ارتقاء سطح آگاهی مهارت‌های تبلیغی آنان، و به منظور پاسخگویی به نیازها و خواسته‌های مخاطبان از طریق بهره‌گیری از روش‌ها و فناوری‌های روزآمد و مؤثر با تأکید بر بهینه‌سازی روش‌های سنتی و مناسب ساختن دانش مهارت‌های تبلیغی مبلغان و ایجاد انگیزه برای کسب مهارت‌های مورد نیاز تبلیغ در زمینه‌های مختلف طرح تدوین کتابچه‌هایی با عنوان «مهارت‌های تبلیغی» تهیه و در اختیار مبلغان قرار دهد.

گروه مطالعات فرهنگی و منطقه‌ای با تنظیم طرح
جامعی برای تدوین و تألیف کتابچه‌های مهارت‌های تبلیغی
در موضوع‌های گوناگون، با لطف و عنایت خداوند و
پی‌گیری‌های پیوسته توانست با موفقیت این طرح را به سامان
رساند که «مهارت‌های برنامه‌ریزی» نوشته پژوهش‌گر
ارجمند، زنده‌یاد **حجت‌الاسلام و المسلمین امین
عظیمی** نمونه‌ای از آن است. با آروزی غفران و رحمت
الهی برای آن مرحوم، امید است این پژوهش مورد استفاده
مبلمان محترم قرار گیرد.

احمد زاده‌وش

معاون فرهنگی و تبلیغی

مقدمه

دین اسلام، دین هدف «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا»^۱ برنامه «أَوْصِيَكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ وَنَظْمِ أَمْرِكُمْ»^۲ و عمل «لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ»^۳ است و پیروان راستینش همواره به این سه خصلت نیکو آراسته‌اند. از آن‌جا که طلاب، نمود رهبری دینی و نماد رهبران دینی‌اند، باید در هر سه زمینه (هدف، برنامه و عمل) آگاهی کافی داشته باشند و دانسته‌های خود را به کار گیرند. با این حال، دیده می‌شود که بسیاری از طلاب دچار نوعی بی‌هدفی تحصیلی و شغلی و پیرو آن، بی‌برنامگی هستند که آنان را در به کارگیری نیروی خود برای ادامه طلبگی در شکل کامل آن، با مشکل روبه‌رو می‌سازد. این مشکل در طلابی که فقط به دروس حوزوی مشغولند و فراغت بیش‌تری دارند، نمود بیش‌تری دارد. آفت ضعف در هدف یابی و برنامه‌ریزی که از تحصیل و زندگی به تبلیغ و

۱. مؤمنون: ۱۱۵.

۲. نهج البلاغه، نامه ۴۷.

۳. صف: ۲.

وظایف اجتماعی طلاب کشانده شده است، ریشه‌ای تاریخی دارد. مقام معظم رهبری (حفظه الله) فرموده است:

این، راست است که سال‌ها - اگر نگوئیم قرن‌ها - از برنامه‌ریزی عقب هستیم. ما با چشم بسته، وارد حوزه‌های علمیه شدیم و بدون برنامه، طول مدت سالیان حوزه‌های علمیه را گذراندیم.^۱

این سخنان به ساختار آموزشی حوزه مربوط است، ولی درباره بسیاری از طلاب نیز صادق بوده و هست.

امروزه با توجه به حجم گسترده فعالیت‌های تبلیغی از نظر تنوع پیام، مخاطبان و روش‌های تبلیغی و رویارویی مبلّغ با حجم عظیمی از داده‌ها و موضوع‌ها، بیش‌تر مبلّغان دینی با نوعی سردرگمی در محیط تبلیغی روبه‌رو هستند یا خیال خود را راحت ساخته و به حداقل برنامه تبلیغی با مخاطبان محدود بسنده کرده‌اند تا نیازی به برنامه‌ریزی نداشته باشند. از این‌رو، هم برای مبلّغانی که به توسعه کمی و کیفی تبلیغ خویش می‌اندیشند و هم مبلّغانی که توان جمع بین چند برنامه تبلیغی را ندارند، توجه به نفس برنامه‌ریزی و گونه‌ها و روش‌های آن در زندگی و در نهایت، توجه به برنامه‌ریزی تبلیغی برای گسترش فعالیت‌های مبلّغ از نظر تنوع و کیفیت ضرورت می‌یابد.

۱. حوزه و روحانیت در آیینه رهنمودهای مقام معظم رهبری، ج ۱، ص ۲۹۷.

پژوهش حاضر به صورت موجز و گویا، به بررسی نفس برنامه‌ریزی و روش برنامه‌ریزی برای تبلیغ، به صورت کاربردی و خودآموزگونه می‌پردازد. در این میان، توجه به آیات و روایات معصومین(ع) و سیره علما و مبلغان بزرگ و منابع موجود تبلیغی، راهکار اصلی شکل‌گیری چنین طرحی خواهد بود.

و من الله التوفيق و عليه التكلان

امین عظیمی

فصل اول

کلمات

تعریف برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی^۱ از دو واژه «برنامه» و «ریزی» تشکیل یافته است. از این‌رو، برای تعریف صحیح برنامه‌ریزی، ابتدا باید واژه برنامه را مفهوم‌یابی کنیم.

برنامه^۲ که در عربی «برنامج» گفته می‌شود، واژه‌ای فارسی است. اصل آن «برنامه» است به معنی سرنامه؛ یعنی آنچه بر سر کتاب‌ها و نامه‌ها نویسند و به عربی، القاب و عنوان گویند.^۳ به تدریج، این واژه از معنای اصلی خود دور شده است و به معنای سلسله دستورهای نظام‌مند یا روش خاصی برای پیمودن یک مسیر که هدفی خاص را تعقیب می‌کند، به کار می‌رود. بر این اساس، چگونگی تنظیم این دستورها و آیین‌نامه‌های هدف‌مند و چگونگی طراحی روش و مراحل یک حرکت هدف‌مند را برنامه‌ریزی گویند.

به بیانی دیگر، «برنامه‌ریزی مانند پلی است بر فاصله جایی که هستیم و جایی که می‌خواهیم به آن برسیم. برنامه‌ریزی؛

۱. planning.

۲. plan.

۳. علی اکبر دهخدا، لغت نامه دهخدا، واژه برنامه، ج ۳، ص ۴۶-۴۳.

یعنی انتخاب مأموریت‌ها، هدف‌ها و اقداماتی برای دستیابی به آن‌ها که مستلزم تصمیم‌گیری و انتخاب از میان بدیل‌ها برای اقدام در آینده... است.^۱ (کونتز، ۴۵، ۱۹۹۰-۴۶).

در قرآن کریم و روایات اسلامی به واژه‌های «تقدیر امور»، «تدبیر امور»، «تقسیم امور»، «نظم امور» و «حیله» برمی‌خوریم که دربردارنده معنای برنامه‌ریزی هستند. تدبیر، پشت سر هم قرار دادن و چینش حکیمانه اشیا است و به برنامه‌ریزی بر اساس نگرستن به پایان کار، «تدبیر» می‌گویند. «تقدیر»؛ یعنی اندازه گرفتن^۲؛ نظم امر به معنای هماهنگی در امور زندگی و حیله نیز چاره‌اندیشی و پیدا کردن راه حل مناسب است. مراد از تقسیم امور هم روشن است.

با این بیان، برنامه‌ریزی عبارت است از:

تدبیر و تقسیم امور: ﴿فَالْمُدَبِّرَاتِ أَمْرًا﴾^۳ و ﴿فَالْمُقَسِّمَاتِ أَمْرًا﴾^۴؛

تقدیر یا اندازه‌گیری و وزن‌کشی کارها: ﴿وَاللَّهُ يَقْدَرُ

الَّيْلَ وَالنَّهَارَ﴾^۱

۱. طاهره فیضی، مبانی سازمان مدیریت، ص ۷۱.

۲. گروه معارف مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، نظم و انضباط، ص ۱۵۴ (با تغییر).

۳. «و کار بندگان را تدبیر می‌کنند» نازعات: ۵.

۴. «و [سوگند به] تقسیم‌کنندگان کار [ها]» ذاریات: ۴.

حیله یا چاره‌اندیشی: «الْتَلَطَّفْ فِي الْحِيلَةِ خَيْرٌ مِنَ الْوَسِيلَةِ»^۲ و نظم بخشیدن به کارها: «و نَظْمِ أَمْرِكُمْ»^۳.
 به بیانی دیگر، «تصمیم‌گیری پی در پی برای عمل در آینده را برنامه‌ریزی گویند»^۴.

در نهایت، برای تعریفی جامع از برنامه‌ریزی باید گفت «برنامه‌ریزی پیش‌بینی خردمندانه و تنظیم هدف‌مند فعالیت‌ها، خواسته‌ها و نیازمندی‌ها در مدت زمان (شبهانه‌روز، هفته، ماه و سال) بر اساس اولویت‌ها و متناسب با توان اجراکننده برای رسیدن به آرمان‌ها، اهداف مورد نظر و اجرای مأموریت‌های مورد انتظار»^۵ است.

ضرورت و آثار برنامه‌ریزی

بسیاری از طلاب علوم دینی درگیر این پرسش هستند که: برنامه‌ریزی چه ضرورتی دارد؟ آیا مدتی از شبهانه‌روز، هفته و ماه را برای برنامه‌ریزی صرف کردن آن قدر ثمر دارد که به خاطر آن، نظم یا روند موجود را به هم بزنیم؟

-
۱. «و خداست که شب و روز را اندازه‌گیری می‌کند» مزمل: ۲۰.
 ۲. غررالحکم، ج ۱، ص ۱۰۷: «دقت در چاره‌اندیشی (برنامه‌ریزی) بهتر از امکانات و ابزار است». در عبارت دیگر، حضرت می‌فرماید: «الحيلة فائدة الفكر: تدبیر و چاره‌اندیشی فایده اندیشیدن است». غررالحکم، ص ۴۴۸.
 ۳. نهج البلاغه، نامه ۴۷.
 ۴. برنامه‌ریزی برای تحصیل و زندگی طلبگی، ص ۶ (با اضافه و تغییر).
 ۵. همان (با تغییر).

در پاسخ به این پرسش‌ها باید به آثار برنامه‌ریزی بنگریم که در روایات و تجربه بشری بازتاب یافته است تا ضرورت برنامه‌ریزی روشن شود. این آثار را می‌توان چنین برشمرد:

۱. پیش‌گیری از پشیمانی: امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «التَّذْبِيرُ قَبْلَ الْعَمَلِ يُؤْمِنُكَ مِنَ النَّدَمِ؛ تدبیر پیش از عمل، آدمی را از پشیمانی ایمن می‌سازد.»^۱ تدبیر و آینده‌نگری پیش از آغاز هر کاری موجب می‌شود کارها به گونه‌ای پیش رود که انسان از عملکرد خود پشیمان نشود.^۲

۲. دقت و سرعت در کارها: برخی پژوهش‌های مدیریتی نشان می‌دهد که هر ساعتی که برای برنامه‌ریزی صرف شود، سه یا چهار ساعت به هنگام اجرا ثمر می‌دهد.^۳ «الْتَّلَطُّ فِي الْحِيلَةِ أَجْدَى مِنَ الْوَسِيلَةِ؛ دقت در چاره‌اندیشی (برنامه‌ریزی) بهتر از امکانات و ابزار است».^۴

۳. رفع مشکلات:^۵ علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ قَعَدَ عَنْ حِيلَتِهِ قَامَتَهُ الشَّدَائِدُ؛ کسی که در چاره‌اندیشی (تدبیر و

۱. بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۳۳۸: «التدبیر قبل العمل يؤمن الندم». غررالحکم،

ص ۳۵۴.

۲. محمد حسن نبوی، مدیریت اسلامی، ص ۴۰.

۳. برنامه‌ریزی تبلیغی مبلغان، پیش شماره ۶.

۴. غررالحکم، ص ۳۴۳.

۵. نظم و انضباط، ص ۱۵۴.

۶. غررالحکم، ج ۲، ص ۲۰۶.

برنامه‌ریزی) کوتاهی کند، سختی‌ها او را به پا می‌دارد و آواره خواهد کرد». کسانی که توان چاره‌اندیشی برای حل مشکلات را دارند، بر سختی‌ها چیره می‌شوند. در مقابل، افرادی که کاری را بدون برنامه آغاز می‌کنند، چون اشکال‌های کار را پیش‌بینی نکرده و برای آن راه حلی نیافته‌اند، هر روز، حادثه‌ای فرا رویشان رخ می‌نماید.^۱

۴. دستیابی به اهداف: با برنامه‌ریزی، انواع اهداف شخصی، شغلی، فردی و اجتماعی، سریع‌تر، مطمئن‌تر و با کم‌ترین امکانات^۲ دست می‌آیند.

۵. حفظ زمان: دستیابی سریع به اهداف سبب می‌شود مقدار زمان تلف شده کم باشد و فرد اوقات اضافی خود را در راه وظایف و اهداف مهم‌تر دیگری صرف کند (مانند: در راه مدیریت، کمک به همکاران، فکر کردن، خانواده، تفریح سالم). بدین ترتیب، وقت انسان صرف کارهای بیهوده نمی‌شود.^۳

۶. پی‌گیری امور: فردی که برنامه‌ریزی منظمی دارد، برای پی‌گیری تمام کارها، وظایف و فعالیت‌هایش وقت کافی خواهد داشت و فرصت‌های تازه‌ای برای برخی کارها به دست می‌آورد.

۱. مدیریت اسلامی، ص ۴۱.

۲. نظم و انضباط، ص ۱۵۳.

۳. همان، ص ۱۵۵.

۷. کاهش فشار روحی: با برنامه‌ریزی، از فشارهای روزانه زندگی کاسته می‌شود و عادت‌ها و روش‌های روزانه قابل اتکای بیشتری در اختیار فرد خواهد بود.^۱ بدین ترتیب، نظم و انسجام ویژه‌ای بر افکار انسان حاکم می‌شود و اعصاب و روان آدمی، آرامش می‌یابد.

۸. افزایش توان پیش‌بینی و دوراندیشی در وظایف و کارها.

۹. برقراری ارتباط بهتر با خداوند: انسان، برنامه‌ریز بهتر می‌تواند با خدای خویش ارتباط برقرار کند و در کارها از او یاری جوید. از آن جا که نظم و برنامه‌ریزی سبب آرامش و دوری از اضطراب می‌شود، بهترین زمینه برای ارتباط با خدا در انسان پدید می‌آید؛ چون مهم‌ترین عامل قطع ارتباط با خدا، مضطرب بودن و مشغول بودن نامنظم فکر به امور زندگی است.

هدف برنامه‌ریزی

با آنچه در تعریف و ضرورت برنامه‌ریزی گذشت، اهداف برنامه‌ریزی را می‌توان روشن ساخت. در واقع، کسی که برنامه‌ریزی می‌کند، به دنبال سود بردن از زمان و رسیدن به آرامش روانی از طریق نظم و در نهایت، دستیابی به اهداف

۱. لوتار جی سیورت، مدیریت زمان، ترجمه: منصور توکلی نیا، ص ۲۲.

بلند در زندگی فردی و جمعی خویش است. از این رو، در برنامه‌ریزی، هدف‌هایی به شرح زیر دنبال می‌شود:

۱. افزایش احتمال رسیدن به هدف تنظیم فعالیت‌ها؛
۲. تمرکز بر مأموریت‌ها و هدف‌ها و پرهیز از تغییر مسیر؛^۱

۳. استفاده بهینه از زمان و پرهیز از اتلاف وقت؛
۴. تلف نکردن انرژی و دستیابی به آرامش روانی و دوری از هیجان‌های ناشی از بی برنامه‌گی؛
۵. داشتن رفتارهای منظم (نظم در عمل)؛
۶. ارزیاب پذیر کردن منظم فعالیت‌ها؛
۷. تشخیص زمان رسیدن به اهداف زندگی.

ویژگی‌های برنامه‌ریزی مناسب

برنامه‌ریزی باید با دورنگری و در نظر گرفتن تمام ابعاد موضوع مورد نظر همراه باشد. اگر این کار صورت نپذیرد، ممکن است به اندازه بی برنامه‌گی زیان بار باشد،^۲ چنان‌که حضرت علی(ع) در سخنی نورانی می‌فرماید:

«آفَتُ الْمَعَاشِ سُوءُ التَّدْبِيرِ» آفت زندگی، بدی تدبیر و برنامه‌ریزی است.^۳

۱. علی رضاییان، اصول مدیریت، ص ۹۲.

۲. نظم و انضباط، ص ۱۵۳.

۳. غرالحکم، ترجمه شیخ الاسلامی، ج ۲، ص ۱۰۸.

بدتدبیری و برنامه‌ریزی غلط یا ناقص، آفتی است که میوه‌های باغ زندگی را که عمر انسان و فرصت‌های او هستند، تهدید می‌کند و بسیاری از این فرصت‌ها را از دست انسان می‌گیرد. بنابراین، نه تنها برای هر کاری باید برنامه داشته باشیم، بلکه باید همواره برنامه‌ریزی خوب و جامع و با حداقل ضریب خطا انجام دهیم تا زندگی دست‌خوش آفات نشود. برنامه‌ریزی مناسب و کامل دارای ویژگی‌هایی است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. جهت‌گیری به سوی اهداف تعریف شده و تأمین اهداف بینشی، ارزشی و رفتاری و فردی و اجتماعی و دنیوی و اخروی؛

۲. شمول زمان‌مند همه وظایف و فعالیت‌ها و نیازهای لازم؛

۳. هماهنگی و تناسب با توانایی‌ها و خواسته‌های اجراکننده؛

۴. تنوع و توجه به نشاط و شادابی و تأمین بهداشت جسم و روح^۱؛

۵. زمان‌بندی.

به هر یک از اجزای برنامه، نه تنها از جنبه محتوا و عمل، بلکه از نظر زمان نیز باید توجه کرد؛ زیرا حرکت‌ها با

۱. برنامه‌ریزی در راستای تحصیل و زندگی طلبگی، ص ۸.

یکدیگر ارتباط دارند. به جز آن، به پوشش کامل زمان نیز باید توجه داشت.

۱. سامان یافتگی: برای برنامه‌ریزی باید از سطوح بالا آغاز کرد؛ یعنی ابتدا برنامه‌های کلی تر و دراز مدت بررسی شود و سپس نوبت به برنامه‌های میان مدت و کوتاه مدت برسد.

۲. ترسیم نمودار مطلوب برای هر بخش؛

۳. تعیین وظایف؛

۴. ایجاد فضای مناسب برای افزایش کارایی؛

۵. تعیین اهداف و خط مشی‌ها؛

۶. تکمیل برنامه‌ریزی بلندمدت با برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت؛

۷. فراهم آوردن زمینه پذیرش اطلاعات و تغییرات.^۱

۱. اصول مدیریت، صص ۱۰۵ و ۱۰۶ (با تغییر و حذف).

فصل دوم:

مراحل برنامه ریزی

پیش از آن که به دسته‌بندی برنامه‌ها و چگونگی توزیع وقت در زمان‌های مختلف (شبانه‌روز، هفته، ماه و سال) پردازیم، بایسته است از فرآیند برنامه‌ریزی جامع و مرحله‌ای که یک برنامه‌ریزی باید پیمايد، سخن بگوئيم تا از همين گام‌های آغازين، ساختمان برنامه‌ریزی بادقت و صلابت پی‌ریزی شود.

برای سامان دادن یک برنامه جامع باید مرحله‌ای را پيمود که عبارت است از:

۱. ارزیابی چگونگی گذراندن اوقات و برنامه کنونی (اندازه‌گیری و ثبت وضعیت برنامه کنونی).

* فهرست برنامه‌های موجود، کارهای روزانه در هفته.

۲. خودشناسی: به معنی شناختی واقعی از خود (حقیقی و حقوقی) با توجه به تجربه‌ها و توانایی‌های گذشته و حال و نیازها و خواسته‌های حال و آینده.

* فهرست کردن نیازها، خواسته‌ها، قوت‌ها و ضعف‌ها و اولویت‌بندی آن‌ها.

۳. هدف‌یابی: شناخت اهداف کلی مجموعه مورد نظر و هدف کلی خود به عنوان یک طلبه.

* فهرست کردن اهداف کلی و جزئی و اولویت‌بندی اهداف.

۴. وظیفه شناسی: شناخت تکالیف، کارها و وظایف فردی و اجتماعی کنونی نسبت به خود و مجموعه مورد نظر.

* فهرست کردن کارهای مجموعه و وظایف.

۵. اولویت‌بندی: تعیین اولویت میان کارهایی که لیست آن‌ها مشخص شده است.

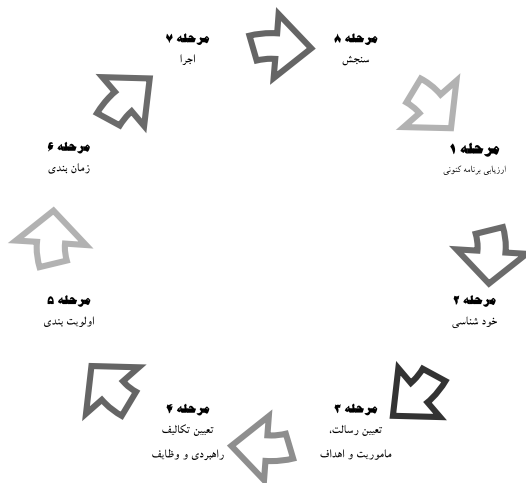
* فهرست اولویت‌ها از اصلی به فرعی و فرعی تر.

۶. زمان‌بندی

* تعیین زمان لازم برای هر یک از اولویت‌ها.

۷. اجرا

۸. سنجش



شکل (۱-۱) فرآیند و مراحل برنامه‌ریزی

چنان‌که می‌بینید، برنامه‌ریزی و عمل به آن همواره در حال چرخش و پیمودن مراحل تکاملی یکدیگرند و هر برنامه‌ریزی به عمل ختم می‌شود. و هر عمل و اجرای برنامه

نیز به تکامل برنامه می‌انجامد و در پی انجام کارهایی صحیح‌تر و متناسب‌تر با برنامه‌ریزی است.

مرحله نخست: ارزیابی وضعیت کنونی

معمول است که در کتاب‌های سیر و سلوک، بابی با عنوان «محاسبه» باز می‌کنند^۱ و از آداب و شرایط آن سخن می‌گویند و محاسبه را یکی از منازل سلوک الی الله می‌دانند. خواجه نصیر طوسی در اوصاف الاشراف می‌گوید: «محاسبت با کسی، حساب و مراقبت نگاهداشتن بود».^۲ در قرآن و منابع روایی هم بر «محاسبه نفس» و «محاسبه اعمال» تاکید زیادی می‌شود که این محاسبه همان ارزیابی وضعیت کنونی و گذشته و تشخیص چگونگی گذر عمر است. کسی که به دنبال برنامه‌ریزی برای روز و هفته و ماه و سال آینده است، ابتدا باید روز و هفته و ماه و سال گذشته را به خوبی بسنجد و برنامه و نظم را که اکنون با آن انس گرفته است، تا چندین روز زیر ذره بین قرار دهد و از مصرف بهینه یا نامطلوب زمان و دیگر منابع در شبانه‌روز خود آگاه شود. در روایت آمده است:

«حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا»

۱. خواجه عبدالله انصاری، منازل السائرین، ص ۳۹؛ خواجه عبدالله انصاری،

صمدیان، ص ۲۸.

۲. خواجه نصیر الدین طوسی، اوصاف الاشراف، ص ۳۷.

خویشتن را ارزیابی کنید پیش از آن که مورد ارزیابی (مأموران الهی در روز قیامت) قرار گیرید.^۱

از این رو، تخصص و مهارت در ارزیابی خویش و برنامه خود از جمله اوصاف اولیای الهی به شمار می‌رود. در روایت دیگری می‌خوانیم: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَحَاسِبْ نَفْسَهُ كُلَّ يَوْمٍ؛ آنکه خود را هر روز ارزیابی نکند، از ما نیست».^۲

امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید:

وَقَالَ (ع) أَلَا إِنَّ الْيَوْمَ ثَلَاثَةٌ يَوْمٌ مَضَى لَا تَرْجُوهُ وَ يَوْمٌ بَقِيَ لَا بُدَّ مِنْهُ وَ يَوْمٌ يَأْتِي لَا تَأْمَنُهُ فَأَلْأَمْسِ مَوْعِظَةً وَ الْيَوْمَ غَنِيمَةً وَ غَدًا لَا تَذَرِي مَنْ أَهْلُهُ...^۳

بدانید که روزها سه است: روزی که گذشت و امیدی به بازگشت آن نداری و روزی که مانده است و هم اکنون در آنی و روزی که می‌آید و اطمینان به آمدن آن نیست. دیروز، پند است و امروز، غنیمت و از فردا خبر نداری که از آن کیست...^۴

هم‌چنین آن حضرت در جای دیگری می‌فرماید:

«... أَمَّا الْيَوْمَ الْمَاضِي فَحَكِيمٌ مُؤَدَّبٌ...»^۵ روزی که

گذشت حکیمی ادب کننده است».^۱

۱. بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۷۳.

۲. همان، ص ۷۲.

۳. همان، ج ۷۴، ص ۶۰.

۴. گوهر وقت، ص ۴۱.

۵. بحار الانوار، ج ۷۳، صص ۱۱۱ و ۱۱۲.

با توجه به آنچه گذشت، ارزیابی گذشته برای تأدیب و اصلاح برنامه آینده اهمیت بسیار دارد و پندهایی که از برنامه گذشته گرفته می‌شود، ما را در ادامه قوی‌تر و صحیح‌تر مسیر کمک می‌کند.

شیوه ارزیابی برنامه کنونی

با بیانی که گذشت، پیش از آنکه وقت خود را تنظیم و برنامه‌ای جدید تهیه کنید، باید بدانید که اکنون چگونه برنامه‌ای دارید و زمان خود را چه گونه می‌گذرانید. برای این کار باید گزارشی از کارهای روزانه خود بنا بر پیشنهاد زیر لازم است تهیه کنید:

۱. دفترچه یادداشت تهیه کنید و همیشه همراه داشته باشید.

۲. هر چند ساعت، آنچه را انجام داده‌اید، به طور خلاصه و بی‌درنگ یادداشت کنید. (برای مثال، این کار را در فاصله نماز صبح تا ظهر و ظهر تا مغرب و عشا و عشا تا زمان خواب می‌توانید انجام دهید. اگر این کار سخت بود، می‌توانید آخر روز یا آخر شب را برای این کار در نظر بگیرید).

۳. نوشتن گزارش کار را دست‌کم به مدت یک هفته ادامه دهید.

۴. هر روز گزارش کار خود را یک به یک ارزیابی کنید:^۱

(الف) تعداد فعالیت‌های خود را مشخص کنید.

(ب) مقدار زمانی را که برای هر یک از فعالیت‌ها صرف می‌شود، بسنجید.

(ج) عوامل اتلاف وقت خود را بشناسید.

(د) ساعت‌های شادابی و کسالت را مشخص کنید.

(ه) میزان عمل به برنامه‌های ثابت را مشخص کنید.

این ارزیابی، بیش‌تر تعداد برنامه‌های روزانه و زمان‌بندی آن‌ها و مقدار انجام شدن آن‌ها را در نظر دارد و هدف از آن، صرفاً شناختی از واقعیت موجود خود است تا سپس با در نظر گرفتن اهداف و منابع و شرایط برای برنامه‌ریزی دقیق‌تر اقدام شود.

بنابراین، در پایان ارزیابی هفتگی باید مشخص کنید که به طور دقیق چند ساعت از وقت‌تان در روز و هفته تلف می‌شود؛ چند ساعت از روز و چه روزهایی از هفته اوقات‌تان مشغول‌تر است؛ کدام برنامه‌ها کامل‌تر اجرا می‌شود و در چه لحظات و روزها و برنامه‌هایی، ناموفق عمل می‌کنید.

برای ارزش‌یابی برنامه‌کنونی بهتر است از جدول‌هایی به شکل زیر استفاده کنید:

۱. نظم و انضباط، ص ۱۶۵ (با تغییر).

زمان	برنامه	زمان انجام	درصد انجام	کیفیت انجام	عوامل مزاحم	میزان نشاط	تعیین شده
۸ صبح							
۹ صبح							
۱۰ صبح							
۱۱ صبح							
۱۲ صبح							
۱ عصر							
۲ عصر							
و...							

جدول (۱-۱) جدول ارزیابی برنامه روزانه کنونی

مرحله دوم: خودشناسی (فهرست کردن خواسته‌ها و نیازها)

مهم‌ترین مرحله برنامه‌ریزی، خود شناسی و ایجاد تصویری صحیح از خویشتن خویش در ذهن است، زیرا بدون این شناخت، آغاز کردن کارها نامطلوب و پایان کارها نامشخص است و آن که خود را نشناخت، چگونه دیگری را می‌شناسد.^۱ از این رو،

حضرت نبی اکرم (ص) می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ

عَرَفَ رَبَّهُ»^۲ و «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ».^۱

۱. حسن حسن زاده آملی، صد کلمه در معرفت نفس، ص ۹.

۲. بحار الانوار، ج ۲، ص ۳۲.

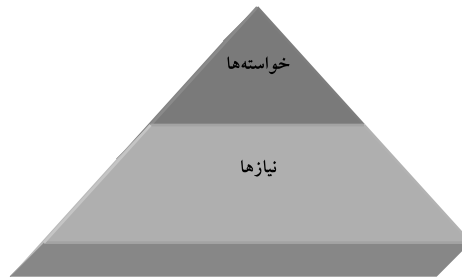
انسان باید در آغاز حرکت‌های بزرگ، به خود برگردد و گفت‌وگویی با خود انجام دهد که ثمره آن، دستیابی به معرفتی واقع‌بینانه نسبت به خویشتن است و همگان توان این کار را دارند؛ زیرا: «بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ»^۲.

هر کس، خود را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسد و می‌داند که کیست، با این حال، در بیش‌تر اوقات از خود و حقیقت خویش غافل می‌شود. انسان باید با خود رو راست باشد و خود را به خویشتن خود، اشتباه و خلاف واقع معرفی نکند. اگر این معرفی، صادقانه و صحیح باشد، فرد می‌تواند در تشخیص اهداف و برنامه‌ریزی‌های خرد و کلان و عمل به آن‌ها با قدرت تمام پیش برود. بنابراین، در مرحله خود شناسی، پرسش اساسی این است که «من کیستم؟» برای پاسخ‌گویی به این پرسش باید شاخص‌های (حقیقت انسان، نیازها، خواسته‌ها، توانایی‌ها، ضعف‌ها، محیط، امکانات، تجربه‌ها، آرزوها و...) را در نظر بگیریم تا خودشناسی و ارزش‌یابی ما از خود دقیق‌تر باشد. از آن‌جا که اختصار این پژوهش، اجازه بحث در تمامی جنبه‌های خودشناسی را به ما نمی‌دهد، به دو مورد از آن‌ها می‌پردازیم: که با شرایط طلاب و وضعیت تحصیلی و شغلی آن‌ها ارتباط بیش‌تری دارد:

۱. غر الحکم، ص ۲۳۲.

۲. قیامت: ۱.

* نیازها * خواسته‌ها (علاقه‌ها)



شکل (۲-۱) فهرست عنوان‌های خودشناسی طبقه به ترتیب اهمیت و سیر

۱. نیازها

شناخت نیازها بخشی از خودشناسی است. تک‌تک ما باید به درون خود مراجعه کنیم و ببینیم که در حال حاضر یا در آینده چه نیازهایی در درون خود نسبت به خودمان (جسم، روح، شخصیت و موقعیت خانوادگی و اجتماعی و...) احساس می‌کنیم. پس از آن که فهرستی از نیازهای خود را فراهم کردیم، باید در بین آن‌ها اولویت‌بندی کنیم و ببینیم اولین و بزرگ‌ترین نیازی که داریم، کدام است و پس از آن، بقیه نیازها را مشخص سازیم.

نیاز، بنیاد و ریشه بیش‌تر رفتارهای انسان را تشکیل می‌دهد. طبقه‌ای که احساس نیاز می‌کند، مفهومش این است که با فعالیت معینی نیازش برآورده می‌شود. نیازهایی که

طلاب کنونی با آن دست به گریبان هستند، به دو دسته کلی تقسیم می‌شود:

الف) نیازهای بنیادی

مقصود از نیازهای بنیادی، نیازهای اولیه و عمومی انسان است؛ یعنی تمامی انسان‌ها در دوره‌های مختلف از زندگی یا در دوره‌ای بلند از آن، این نیازها را در خود احساس می‌کنند. از این‌رو، طلبه‌ها هم با این مسائل در ارتباطند و در برنامه‌ریزی‌های فردی و سازمانی باید این نیازها را در نظر بگیرند. این نیازها در بیش‌تر افراد، کمبودهایی است که باید جبران شود. مهم‌ترین نیازهای بنیادی در طلاب عبارتند از:

یک - نیاز جسمی (فیزیولوژیکی)^۱

تمامی جوان‌ها این نیاز را در درون خود احساس می‌کنند که به وضع جسمی خود با تغذیه مناسب، ورزش و راه‌کارهایی مانند آن رسیدگی کنند. این نیاز در طلاب بیش‌تر از جوان‌های غیر طلبه است. سکون و تمرکز زیاد بر روی فعالیت‌های علمی و کلاسیک، ناخودآگاه تحرک را پایین می‌آورد و ضعف و سستی جسمی را به دنبال دارد.

۱. Physiological needs.

دو - نیاز ایمنی^۱

از جمله نیازهای اساسی روانی افراد، نیاز به امنیت است. امنیت در جنبه‌های مختلف زندگی، برای تمامی افراد بشر، امری حیاتی و ضروری است.^۲

نیاز به ایمنی به معنی داشتن محیطی آرام، قابل پیش‌بینی و تهی از ترس و اضطراب است.^۳

احساس امنیت جانی، مالی، آبرویی، شخصیتی، دینی، اخلاقی و... در جوان‌ها به ویژه طلاب عاملی قوی برای پیشرفت است.

سه - نیاز وابستگی و محبت^۴

وابسته بودن به جمع و دوست و نیاز به محبت و ابراز آن برای جوانان از جمله نیازهای بسیار حیاتی است. نیاز وابستگی (تعلق) ابتدا در خانواده تجربه می‌شود، سپس در جامعه، طلابی که احساس ایمنی می‌کنند، با دیگران دوست می‌شوند.^۵

۱. Security needs.

۲. علی شریعتمداری، روان‌شناسی تربیتی، ص ۲۵۹.

۳. پروین کدیور، روان‌شناسی تربیتی، ص ۲۰۰.

۴. Love and belonging

۵. روان‌شناسی تربیتی، کدیور، ص ۲۰۱.

اگر طلبه‌ای احساس کند کسی او را دوست ندارد و نتواند با کسی رابطه عاطفی برقرار کند، در سخت‌ترین شرایط روحی و روانی قرار می‌گیرد و با پناه بردن به استقلال کاذب در میان جمع یا منزوی شدن، می‌کوشد به این نیاز خود سرپوش بگذارد و این جای خالی را پر کند.

چهارم - نیاز جنسی و غریزی

سنین ورود به حوزه معمولاً سنین آغاز فعالیت غرایز جنسی است. هر فردی بنا بر دستورات دینی باید به فکر کنترل و تعدیل این غریزه باشد.

وجود ده‌ها آیه درباره مسائل جنسی و زناشویی و چندین هزار روایت در این باره و وجود چندین باب فقهی و حقوقی مرتبط با مباحث جنسی و خانوادگی روشن‌گر این واقعیت است که نیاز انسان به کنترل این غریزه مورد توجه کامل دین اسلام است و آن را جزو نیازهای اساسی هر انسانی باید شمرد. طلبه‌ها نیز در سنینی وارد حوزه می‌شوند که این نیاز در آن‌ها به وجود آمده است. از این‌رو، در برنامه‌ریزی‌ها از خطرها و مسائل مربوط به این نیاز نباید غافل شد.

ب) نیازهای پیشرفت و رشد

این نیازها بعد از رفع نیازهای بنیادین مطرح می‌شود. برای پیشرفت و قرار گرفتن در جاده رشد و تعالی، باید برخی نیازها شناسایی و به آن‌ها پاسخ مناسب داده شود. این گونه

نیازها در سه شاخه مربوط به شناخت، نظم و خود شکوفایی مطرح می‌شود:

یک - نیاز فکری (شناختی)

طلبه‌ای که نیاز به رشد را در خود احساس می‌کند، در بخش عظیمی از وجود خویش این نیاز را در شناخت‌ها و اندیشه‌های خود درباره جهان هستی و حقایق موجود در جهان، دین و منابع دینی، شناخت خود و دیگران و... می‌بیند. از این‌رو، به این فکر است که در تمامی این زمینه‌ها اطلاعاتی کسب کند و بر حجم اندوخته‌های خود بیفزاید. این نیاز در بسیاری از طلاب، نمودی کامل دارد و آن‌ها را نسبت به کسب دانش علاقه‌مند می‌سازد.

دو - نیاز هماهنگی و نظم و شیوایی

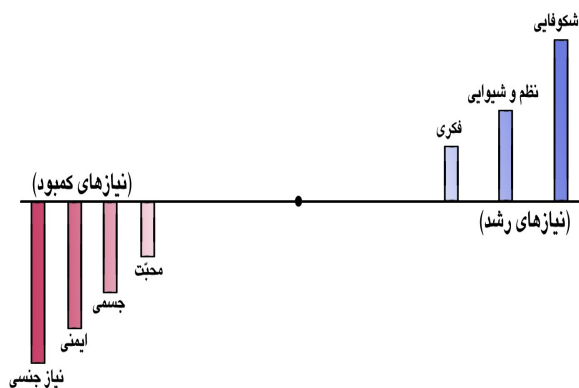
احتیاج به نظم و ترتیب نیز جزو نیازهای اساسی روانی به شمار می‌رود. افراد نه تنها میل دارند هدف تلاش و کوشش خود را در زندگی مشخص کنند، بلکه می‌خواهند تلاش و کوشش ایشان از روی نظم و ترتیب خاصی صورت می‌گیرد.^۱ بعد از آن که اطلاعات در فرد در حد چشم‌گیر افزایش یافت و مهارت‌های او نیز کامل شد، احساس می‌کند که باید بیش از زمانی که آن‌ها را نداشت و نیاز به آن‌ها را احساس می‌کرد، به دسته‌بندی و تنظیم آن‌ها همت گمارد. در

۱. محمد پارسا، روان‌شناسی تربیتی، ص ۲۶۱.

غیر این‌صورت، این دانسته‌های پراکنده، او را آزار خواهد داد.

سه - نیاز خودشکوفایی

سومین نیاز در بخش نیازهای رشد، نیاز خودشکوفایی و احساس نبوغ علمی و تلاش برای شکوفا کردن استعدادها و وجودی در فرد است. اگر دو نیاز قبلی به خوبی برآورده شود و فراگیر در مرحله کسب اطلاعات و شناخت مسائل و نظم دادن به دانسته‌ها موفق باشد، احساس نیاز دیگری به او دست می‌دهد و آن، شکوفا کردن خود و رسیدن به قله موفقیت علمی و صاحب‌نظر شدن درباره آن و ایجاد تحول و پیشرفت در آن و قرار گرفتن در مسیر تولید علم است.



نمودار (۲-۲) نیازهای عمومی (کمبود) و ثانوی (رشد) طلاب در طبقه‌بندی رشد و

اهمیت

۲. علاقه‌ها (خواسته‌ها)

دومین مسئله مهم در شناخت خود، علاقه‌های انسان به مسائل اطراف است. علاقه به معنای داشتن میل و رغبت برای فعالیت و پرداختن به کار است. کسی که به هنر، تاریخ... یا علم علاقه دارد، به این مفهوم است که او فعالیت را دنبال می‌کند که برایش لذت بخش و شادی آفرین است. بررسی‌های مختلف نشان داده‌اند که میان موفقیت‌های تحصیلی و علاقه هم‌بستگی وجود دارد.^۱ علاقه طلاب به تحصیل از علاقه‌ها و گرایش‌های دیگر آنان اثر می‌پذیرد. طلبه قدیمی می‌توانست دو گرایش اصلی داشته باشد: یکی، تحصیل و اجتهاد و دیگری، تبلیغ و ارشاد امروزه پیچیدگی نظام اجتماعی و نظام حوزه و علوم اسلامی سبب شده است گرایش‌های طلاب در درون حوزه و بیرون از حوزه در امور اجتماعی گسترش یابد و علاقه‌های طلبه متوجه سمت‌های مختلفی شود. گرایش‌هایی مانند: مدیریت، سیاست و دولت، نویسندگی و تحقیق، هنر و صدا و سیما، مراکز نظامی و انتظامی، تبلیغ بین‌المللی و خارج از کشور، تدریس در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش و پرورش، قضاوت، مراکز ورزشی و تفریحی و چندین گرایش دیگر سبب شده است. علایق طلاب در بخش مهارتی و شغلی متفاوت باشد.

۱. روانشناسی تربیتی، صص ۳۸۱ و ۴۸۱.

فهرست علاقه‌ها و اولویت‌بندی آن‌ها نیز باید روشن شود.
برای تشخیص علاقه‌ها می‌توانیم از عوامل زیر کمک بگیریم:

الف) کاوش درونی

یک - آرزوها

ای کاش‌ها و آرزوهایی که هر فرد دارد، نشان دهنده علاقه‌های اوست. بخشی از آرزوها ممکن است منفی و بخشی مثبت باشد. باید فهرستی از آرزوهایی که داریم، تهیه کنیم.

دو - رویاها

در حالت رؤیا، بسیاری از افراد، در تخیلات خود غرق می‌شوند. این تخیلات با شخصیت و علاقه‌های فرد ارتباط می‌یابد. بنابراین، باید ببینیم اگر چنین حالتی داریم، در آن حال به چه چیزی می‌اندیشیم یا خیال‌های ما در زمان تنهایی چیست؟

سه - خواب‌ها

خواب انسان، تابلویی نیمه مبهم از گذشته، حال و آینده اوست. معمولاً رفتارهای روزانه سبب دیدن خواب‌های هماهنگ با آن رفتارها می‌شود. تحلیل و بررسی خواب‌ها (مجموع خواب‌های سن بلوغ) می‌تواند در تعیین علاقه‌های یک طلبه، سهمی مهم داشته باشد.

چهار - تجربه‌های پیشین

مجموع تجربه‌هایی که انسان در طول زندگی کسب می‌کند، نشانه شمار زیادی از علاقه‌مندی‌های ماست.

پنج - توانایی‌ها

استعدادهایی که در خود نهفته می‌بینیم، در کنار دیگر عوامل می‌تواند روشنگر علاقه‌های ما باشد، چون به طور کلی، افراد به توانایی‌های خود علاقه نشان می‌دهند.

ب) عوامل بیرونی

یک - نوع دوستان

جاهایی که می‌رویم و افرادی که با آن‌ها ارتباط داریم، در شناخت علاقه‌ها به ما کمک می‌کنند.

دو - نوع استادان

تلمذ در محضر استادان، سبب ایجاد علاقه‌های جدید یا تغییر علاقه‌های قبلی می‌شود. از این‌رو، نوع استادانی که انتخاب می‌کنیم و علاقه‌مندی‌هایی که استاد دارد، در ما اثر می‌گذارد.

مرحله سوم: هدف‌یابی (تعیین اهداف اصلی و فرعی)

به طور کلی، هدف عبارت است از نقطه‌ای که کوشش‌ها معطوف رسیدن به آن است. در برنامه‌ریزی، هدف را می‌توان نتیجه‌نهایی عملیات دانست که مقصود برنامه‌ریز دست‌یابی به آن است.^۱ زندگی موفق باید بر پایه تفکری خوب از مفهوم زندگی بنا شود. اهداف روشنی باید برای زندگی حرفه‌ای و زندگی شخصی فرد، به شکلی که به طور هدف‌مند برای

۱. سید مهدی الوانی، مدیریت عمومی، ص ۶۹.

دستیابی به آن‌ها تلاش و مبارزه کند، ترسیم شود. این تنها راهی است که می‌توان ارتباط مستقیمی بین وظایف گوناگون امروز و موفقیت‌های فردا ایجاد کرد.^۱

برای این که برنامه‌ریزی بر پایه اهداف روشن و قابل اجرا بنا نهاده شود، باید هدف را در دو شکل کلی یا استراتژیک و جزئی یا عملیاتی در نظر بگیریم تا اهداف جزئی، ناظر بر اهداف کلی باشد و با رسیدن به هر هدف جزئی، بخشی از اهداف کلی زندگی محقق شود.

هدف آفرینش و زندگی انسان

پیش از آن که از تعیین هدف بحث کنیم، باید بدانیم که هدف از آفرینش انسان چه بوده و اهداف کلی زندگی و آفرینش انسان چیست؟

بهترین راه تشخیص اهداف آفرینش انسان، رجوع به منابع دینی به ویژه قرآن کریم است. شماری از آیات قرآن از هدف آفرینش و زندگی انسان بحث می‌کند، که عبارتند از:

۱. کسب رحمت الهی

انسان آفریده شده است تا از رحمت الهی برخوردار شود:

وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ

مُخْتَلِفِينَ إِلَّا مَن رَّحِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ....^۲

۱. مدیریت زمان، ص ۱۶.

۲. هود: ۱۱۸ و ۱۱۹.

و اگر پروردگار تو می‌خواست، قطعاً همه مردم را اَمّت
واحدی قرار می‌داد، در حالی که پیوسته در اختلافند،
مگر کسانی که پروردگار تو به آنان رحم کرده و برای
همین، آنان را آفریده است....

۲. آرامش و بهره‌وری

دومین هدف آفرینش، آرامش یافتن انسان و بهره‌مندی از
لذت‌های دنیوی است:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا
إِيَّاهَا.^۱

و از نشانه‌های او این که از [نوع] خودتان همسرانی برای
شما آفرید تا بدان‌ها آرام گیرید....

۳. عبادت

عبادت خداوند و رسیدن به مرحله بندگی خدا از جمله
اهداف آفرینش است:

«وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ»^۲ و جنّ و انس را
نیافریدم جز برای آن که مرا بپرستند.»

۴. علم و معرفت

هدف دیگر آفرینش، آگاه شدن انسان از علم و قدرت
خداوند و معرفت و یقین او است، چنان که در آیات زیر به
آن اشاره شده است:

۱. روم: ۲۱.

۲. ذاریات: ۵۶.

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَمَوَاتٍ سَمَوَاتٍ وَ مِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ
الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لَتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ
قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا.^۱

خدا همان کسی است که هفت آسمان و همانند آن‌ها هفت
زمین آفرید. فرمان [خدا] در میان آن‌ها فرود می‌آید تا
بدانید که خدا بر هر چیزی تواناست و به راستی، دانش
وی هر چیزی را دربرگرفته است.

«وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ» و پروردگارت را
پرستش کن تا به یقین دست پیدا کنی.^۲

۵. خلافت الهی

رسیدن به مقام جانشینی خداوند و تجلی یافتن اسمای حسنا
خداوند در وجود انسان، هدف دیگر آفرینش است، چنان‌که
خداوند می‌فرماید:

«وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً...»
وقتی که پروردگار به فرشتگان گفت: «من در زمین
جانشینی خواهم گماشت».^۳

اهداف یاد شده، اهداف کلی آفرینش انسان هستند که
هر انسانی باید برای دست یافتن به آن‌ها تلاش کند تا از
رحمت الهی برخوردار شود و در مسیر رحمت او قرار گیرد؛
و از آرامش‌ها بهره‌مند شود؛ به عبادت و معرفت پروردگار و

۱. طلاق: ۱۲.

۲. حجر: ۹۹.

۳. بقره: ۳۰.

شهود عالم غیب برسد؛ خلیفه راستین خداوند بر روی زمین باشد و در نهایت، با روی سفید به سوی پروردگار خود بازگردد.

دسته‌بندی هدف

برای رسیدن به اهداف کلی باید آن‌ها را جزئی‌تر ترسیم و از زاویه عملی به آن‌ها نگریست.

۱. هدف از نظر گستره زمانی بر سه گونه است:

الف) دراز مدت: (برای نمونه، برای یک طلبه در دوره‌ای سی ساله، چنین اهدافی مطرح است): مفسر شدن، فقیه شدن، فیلسوف شدن، مبلغ موفق شدن، مدیر موفق فرهنگی شدن و

ب) میان مدت: (برای همین طلبه در دوره ده ساله نخست این اهداف مطرح می‌شود): استاد تفسیر، استاد فقه، استاد فلسفه، متخصص تبلیغ و

ج) کوتاه مدت: (این طلبه برای یک یا دو سال نخست باید چنین اهدافی را ترسیم کند): یادگیری قرآن، آشنایی با فقه، آشنایی با فلسفه، آشنایی با تبلیغ و

۲. هدف از نظر موضوع‌ها مرتبط با انسان نیز سه نوع است:

الف) اهداف فردی

در دین اسلام، فرد، پایه و اساس است و هر طلبه باید نسبت به خودش در دو جهت هدف‌یابی کند:

یک - هدف علمی

بعضی افراد، دانش را فقط در مدرک می‌بینند. باید دید که هدف علمی ما چیست؟ در چه دانشی و چه رشته‌ای می‌خواهیم متخصص و صاحب نظر باشیم و به چه مقدار از اطلاعات می‌خواهیم دست یابیم؟

دو - هدف اخلاقی و رفتاری

مقصود، در نظر گرفتن فضایل اخلاقی به عنوان هدف عالی و تنظیم برنامه‌ها در راستای این هدف اساسی است. ممکن است طلبه بگوید بعد فردی می‌خواهم عالم و عارف شوم.

ب) اهداف خانوادگی

انسان در یک برهه زمانی تنهاست و در برهه‌ای دیگر باید تشکیل خانواده بدهد و پس از آن، خانواده را هم در هدف‌یابی و برنامه‌ریزی سهم بداند. خانواده باید چنان مستحکم باشد که به منزله یک انسان واحد باشد که مقدمه آن، هدفیابی است. چگونه خانواده‌ای می‌خواهیم داشته باشیم. برای نمونه، فرد می‌گوید می‌خواهم خانواده‌ای مورد پسند امام زمان (عج) داشته باشم.

ج) اهداف اجتماعی

فرد یکی از این دو گونه هدف اجتماعی را در نظر خواهد داشت:

یک - خدمات اجتماعی

دو - ارتباطات اجتماعی

برای نمونه، طلبه می‌گوید بعد اجتماعی می‌خواهم خدمات قرآنی داشته باشم. طلبه همواره باید به اهداف خود بیانید و در راه رسیدن به آن‌ها تلاش کند. شهید قدوسی معتقد بود هر کس که داوطلب طلبگی می‌شود، باید از چند شرط اساسی برخوردار باشد:

اولاً در انتخاب طلبگی، هدف متعالی داشته باشد. ثانیاً مسیر صحیحی را برای دست یابی به هدف انتخاب کند و خود را به یادگیری چند کتاب درسی محدود نکند. ثالثاً طلبه باید از پشتکار و استقامت لازم برای دست یابی به هدف برخوردار باشد و در نهایت، طلبه باید آمادگی گذشت در راه هدفش را داشته باشد.^۱

تهیه فهرست اهداف

برای تشخیص دقیق اهداف بهتر است فهرستی از اهداف مورد نظر را تهیه کنیم:^۲

اهداف شخصی	گام‌هایی که باید برداشته شود
بلند مدت	
میان مدت	
کوتاه مدت	
اهداف مربوط به خانواده	گام‌هایی که باید برداشته شود
بلند مدت	
میان مدت	

۱. سید مسعود موسوی آشان، زندگی نامه شهید آیت الله قدوسی، ص ۵۱.

۲. برگرفته از: مدیریت زمان، ص ۱۸.

کوتاه مدت	
اهداف مرتبط با درس و زندگی شغلی	گام‌هایی که باید برداشته شود
بلند مدت	
میان مدت	
کوتاه مدت	

جدول (۳-۱) فهرست اهداف شخصی و طلبگی

مرحله چهارم: فهرست‌بندی کارهای لازم

فهرستی از کارهایی را که باید انجام دهید، به روش زیر تهیه کنید:

۱. کارهای ثابت

کارهای ثابت به کارهایی می‌گویند که باید هر روز در ساعتی معین انجام دهید، مانند جلسه درس، خواب، نماز و دعا، وعده‌های غذا، ملاقات‌ها، وظایف شغلی و

۲. کارهای متغیر

کارهای متغیر، کارهایی است که می‌توانید در هر ساعتی که مایلید، آن را انجام دهید، مانند مطالعه، استراحت، تکالیف درسی، تفریح، امور اجتماعی، کمک به اعضای خانواده و در تهیه این فهرست، دو نکته را رعایت کنید:

هر چه را باید انجام دهید، روی کاغذ بنویسید. در غیر این صورت، ممکن است برخی از کارها انجام نشود.

هر روز، کارهایی را که انجام می‌دهید، از فهرست خود حذف و موارد جدید و لازم را به آن اضافه کنید.^۱

کارهای متغیر	کارهای ثابت

جدول (۴-۱) فهرست کارها و وظایف طلبگی

مرحله پنجم: اولویت‌بندی

امیر کلام، علی(ع) در جمله‌ای رسا می‌فرماید:

«من اشتغل بغير المهم ضيع الاهم».^۲ هر کس به کارهای

غیر مهم مشغول شود، از برنامه‌های مهم‌تر باز خواهد

ماند.

قاعده «الاهم فالاهم» فقط از آن فقه نیست، بلکه در تربیت و مدیریت و برنامه‌ریزی هم صادق است. طلبه تیزهوش و مبلّغ موفق باید یاد بگیرد که همواره در کارها و مسائل پیش آمده، آن‌چه را اهمیت بیش‌تر دارد، دنبال کند و وقت خود را بر سر کارهای کم‌اهمیت هدر ندهد.

۱. نظم و انضباط، ص ۱۶۶.

۲. غررالحکم، ص ۴۴۷.

از این‌رو، در برنامه‌ریزی هم برای پیش‌گیری از پدید آمدن احساس شکست و پشیمانی، باید بدانید چه کارهایی مهم است و چه کارهایی اهمیت و ارزشی کم‌تر دارد. برای این کار، باید اولویت‌ها را مشخص کنید. بدین منظور، اولویت‌ها را در فهرست کارهایی قرار دهید که باید انجام شود و در کنار هر اولویت، شماره‌ای بنویسید که نشان‌دهنده درجه اهمیت آن باشد.

توجه کنید که:

اولویت درجه یکم، وظایفی است که اهداف کوتاه مدت را تأمین می‌کند و با رسالت فعلی شما در رسیدن به اهداف کوتاه مدت سازگارتر است. این امور وظایفی است که باید در حال حاضر، مشغول انجام آن باشید. اولویت درجه دوم، وظایفی است که در تأمین اهداف نقش متوسطی ایفا می‌کنند و می‌توان آن را به تأخیر انداخت تا اولویت‌های درجه یکم انجام شود. اولویت‌های درجه سوم، وظایفی است که چندان مهم نیست و در رسیدن به اهداف نقش کم‌تری را ایفا می‌کنند.

برای انجام دادن اولویت‌های درجه یکم، وقت کافی کنار بگذارید و در برنامه بگنجانید.^۱

۱. نظم و انضباط، صص ۱۶۶ و ۱۶۷.

برای اولویت‌بندی کارها می‌توانید از جدولی به شکل زیر استفاده کنید.

ردیف	فهرست اولویت‌ها
اولویت‌های	----- ----- ----- -----
اولویت‌های	----- ----- ----- -----
اولویت‌های	----- ----- ----- -----

جدول (۵-۱): فهرست اولویت‌ها

مرحله ششم: زمان‌بندی فعالیت‌ها

بزرگان گفته‌اند: «توزیع الوقت، توسیع الوقت؛ تقسیم‌بندی وقت، وسعت وقت می‌آورد».^۱

۱. ره توشه راهیان نور، برنامه ویژه هفتگی، تابستان ۱۳۸۵، ص ۲۵.

در مرحله ششم از برنامه‌ریزی باید با دقت به توزیع زمان در میان فهرست اولی‌ترین کارها و نیازها پرداخت و مدت زمان لازم برای هر کار و موقعیت زمانی آن را مشخص کرد. برای مثال، اگر طلبه‌ای در طول روز ده برنامه اعم از کلاس، مباحثه، نماز، غذا، خواب، مطالعه، تماشای اخبار و تلویزیون، بازی، با فرزندان، صحبت با همسر و یک کار اداری در مدیریت حوزه و مانند آن دارد، باید درباره هر یک از این برنامه‌ها دو کار دیگر انجام دهد:

مقدار زمان لازم برای کار مورد نظر؛

زمانی که کار مورد نظر باید در آن هنگام انجام شود.

آیت الله حسن زاده آملی درباره ارزش زمان برنامه طلبگی و توسیع مناسب و بهینه آن در طول شبانه‌روز چنین می‌گوید:

طلبه، وقتش را مغتنم بشمارد و بداند که در راه کمال خودش، در این مسافت عمرش، با این عمر کم کذایی که از «الف» تا «با» این مسافت، حصه اوست. در این حصه زمانش، باید خودش را به جایی برساند. اگر حواسش جمع بوده باشد، هم رشته فنون و علوم را خوب تحصیل می‌کند و هم دستور زبان فارسی و عربی خوب می‌شود و هم به نعمت حسن خط متنعم می‌شود و هم می‌تواند یکی دو تا زبان فرا بگیرد. عمده این است که حواسش

جمع بوده باشد. به عزم واحد و هم واحد، محصل باشد و

دنبال تحصیل کمالش باید یک دل داشته باشد.^۱

نیازها و فعالیت‌ها	زمان لازم	زمان انجام
کارهای اولیه		
نیازهای ثانویه		
نیازهای کم اهمیت		

جدول (۶۱) زمان سنجی کارهای لازم

مرحله هفتم: اجرای برنامه

مرحله پایانی برنامه‌ریزی، اجرای محدود و آزمایشی برنامه زمان‌بندی شده است، تا در مدت زمان مشخص (مثلاً یک هفته) ببینید برنامه‌ای که با توجه به مراحل یاد شده تهیه شده است، چه میزان قابلیت اجرایی دارد. در این فاصله، آسیب‌های موجود در برنامه را شناسایی کنید و با توجه به ارزیابی کوتاه مدتی که از برنامه انجام می‌دهید، تغییرهای لازم را در آن بدهید. برای این کار نخست باید بدانید که برای اجرای برنامه چگونه تلاش کنید؟

اصول و نکاتی که برای اجرای برنامه لازم است بدانید، عبارتند از:

۱. یادآوری روزانه اهداف

عظمت و قداست اهداف عالی طلبگی را - که در حقیقت، تحقق آمال انبیا و اولیای الهی و رسیدن به مقام سربازی حضرت ولی عصر ارواحنا فداه است - هر روزه در نظر آورید و با حضرتش هر صبح‌گاه تجدید عهد و پیمان کنید تا انگیزه و احساس مطلوبیت بیش‌تری در شما ایجاد شود. در نتیجه، با انگیزه افزون‌تری به اجرای دقیق‌تر برنامه بپردازید.

۲. تمرکز و نظارت

تمام توانایی خود را در انجام وظایفی که در برنامه مشخص کرده‌اید، متمرکز کنید. از خویش بر خویش ناظری بگمارید تا بر اجرای وظایف نظارت کند. نظارت و مراقبت فرشتگان الهی، کرام‌الکاتبین را پیوسته به یاد آورید. خود را در محضر پروردگار متعال ببینید و عمر و زمان خویش را امانت او بدانید. در امانت‌داری بکوشید و فعالیت‌ها را بر اساس برنامه، دقیق‌تر و مطلوب‌تر انجام دهید. در پایان روز، برنامه‌های مشخص شده و انجام یافته را ارزیابی کنید.

۳. شناخت اوقات بیش‌ترین و کم‌ترین میزان کارآیی

اوقات بیش‌ترین و کم‌ترین میزان کارآیی خود را بشناسید. برنامه خود را چنان تنظیم کنید که اولویت‌های درجه یکم را در اوقاتی که بیش‌ترین کارآیی و نشاط را دارید، انجام دهید. وظایف کم اهمیت و درجه دوم و سوم را به ساعتی از روز که نیرو و کارآیی کم‌تری دارید، اختصاص دهید.^۱

۴. شناخت عوامل از میان رفتن وقت

عوامل از میان رفتن وقت را بشناسید و از آن‌ها دوری جوید. رایج‌ترین عوامل از میان برنده وقت، عبارت است از: میهمان‌های ناخوانده، سرو صدا، تلفن‌ها و چیزهایی دیگر که شما خود برای استراحت یا زنگ تفریح می‌آفرینید. برای مبارزه با این عوامل، توصیه‌های زیر را به خاطر داشته باشید:

الف) محل خاصی را برای مطالعه داشته باشید که از آرامش و نور کافی برخوردار باشد. در این صورت، ذهن شما به زودی، به تمرکز عادت می‌کند. معمولاً کتاب‌خانه، بهترین جاست.

ب) نه! گفتن را بیاموزید و به گونه‌ای قاطع، ولی با خوش‌رویی، میهمانان و تلفن‌کنندگان را متوجه کنید که گرفتارید.

ج) تفریح‌های سالم خود را کنترل کنید. تلویزیون و ضبط صوت را خاموش کنید و اجازه ندهید وقت تان تلف شود.

شما باید تا جایی که ممکن است، پیرامون خود را برای مطالعه، مناسب و آماده نگه دارید.^۱

۵. انجام هر مقدار ممکن از برنامه

نکته بسیار مهم در اجرای برنامه این است که بسیاری از طلبه‌ها پس از آغاز اجرای برنامه جدید، در صورتی که کوچک‌ترین مانع پیش بیاید و یا ببینند که توان انجام برنامه را در سطحی که گمان می‌کردند، ندارند، به طور کلی، از برنامه و برنامه‌ریزی دست می‌کشند و مایوس می‌شوند. باید توجه کرد که انجام هر مقدار از برنامه که ممکن باشد، بهتر از ترک آن است؛ زیرا که:

آب دریا را اگر نتوان کشید

هم به قدر تشنگی باید چشید

برای مثال، اگر طلبه‌ای قرار بود روزی ده ساعت مطالعه کند و پس از اجرا دید که در عمل بیش از شش ساعت نمی‌تواند، همان ده ساعت را از نظر کمی به شش ساعت کاهش دهد. از سوی دیگر، کیفیت این شش ساعت را بالا ببرد. بنابراین، ترک یا سستی در بخشی از برنامه موجب نمی‌شود که بخش

۱. همان، صص ۱۶۷ و ۱۶۸.

دیگر را هم کنار گذاریم. آخوند شیخ محمد بهاری (ره) در بخشی از دستورالعمل خود به شیخ احمد تبریزی می‌نویسد:

...در هر مرتبه که هستی، آن نیم رمق که داری، آن قدر را که به سهولت می‌توانی به عمل آوری، اگر در آن مسامحه نکردی، آن را به جای آوردی، یک چنین هم بر قوت تو می‌افزاید، بلکه زیاده را که فرمود تو یک وجب بیا، من یک ذراع و اگر نه مسامحه کردی، آن مقدار قوت هم در معرض زوال است. مثلاً شب را تا صبح خوابیدی، بنای بیداری داشتی، نشد، حالا که اول صبح است، تا ملتفت شدی، پاشو. بین الطلوعین را بیدار بودن، این خودش هم فیض علی حده و توفیقی است از جانب حضرت اله جلّ جلاله....^۱

۶. الجمع مهمما امکن اولی من الطرح

جمع میان دو امر مورد تضاد و متزاحم در صورت امکان، بهتر از طرح و انجام ندادن هیچ کدام است. این قاعده اصولی گرچه مخصوص اجتهاد است، با دقت نظر می‌بینیم که در مسائل مدیریتی و تربیتی نیز صادق است. در اجرای یک برنامه ممکن است بین دو امر مردّد شویم و احساس کنیم که باید یکی را کنار بگذاریم. در چنین حالتی، باید ببینیم که این دو کار، امکان جمع شدن و در کنار هم اجرا شدن را دارند

۱. شیخ محمد بهاری همدانی، تذکره المتقین، ص ۱۱۳.

یا نه؟ اگر این امکان موجود بود نباید یکی را کنار بگذاریم، بلکه باید هردو را هر چند به صورتی ناقص‌تر اجرا کنیم.

همسر سید محسن امین جبل عاملی در یکی از سال‌هایی که در نجف بود، با داشتن فرزندى شیرخوار بیمار می‌شود به گونه‌ای که پزشکان از درمان او درمانده می‌شوند. به ناچار به دلیل نامساعد بودن هوای آن‌جا از نجف نقل مکان می‌کند و خانواده را به یکی از باغ‌های سهله می‌برد. نه می‌تواند در سهله اقامت کند و درس را رها کند و نه در نجف بماند و عیال را در آن شدت بیماری تنها گذارد (انا لا یمکننى ترک الدرس و لا ترک العیال و کیف الجمع بینهما؟) ناگزیر روزها او را نزد زنان صاحب بستان و بستگانش می‌گذارد تا نیازها و لوازمش را از کوفه تهیه کنند و خود صبح‌ها پس از نماز صبح، پیاده به نجف می‌رود؛ زیرا در آن وقت، از وسیله نقلیه خبری نبود و با پیمودن بیش از یک ساعت و نیم در اول طلوع خورشید به نجف می‌رسید و خود را به درسی که در آن مقرر بود، می‌رساند. آن گاه در درس استاد بزرگوارش، شیخ آقا رضا همدانی شرکت می‌جست و عصرها به بوستان باز می‌گشت.^۱

فصل سوم

دستبندی برنامه‌ها

در یک دسته‌بندی، برنامه‌ها را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد که خود زیر مجموعه‌های دیگری دارند:

۱. برنامه فردی

برنامه‌ای است که فقط در محدوده شخصی و برای خود انسان تنظیم می‌شود و نیازهای فردی او را برآورده می‌سازد. برنامه فردی به سه حوزه فرعی تقسیم می‌شود:

الف) برنامه الهی (اخلاقی)

برنامه‌ریزی در زمینه اخلاقی؛ یعنی طراحی روش‌های ویژه تربیتی برای شکل‌دهی به رفتار و گفتار متناسب با قواعد و الگوهای دینی، آفرینش جاذبه‌های معنوی و نهادینه سازی روابط با خداوند از طریق عبادت و خدمت به خلق. گام نخست در برنامه‌ریزی اخلاقی دو چیز است: ترک محرمات و انجام واجبات.

در این زمینه دو نوع برنامه لازم داریم:

یک - برنامه جبرانی

برای کارهای از بین رفته و قضا شده. مثل نماز و روزه قضا که باید انجام دهیم و توبه از گناهان.

دو- برنامه تکاملی یا برنامه رشد

برنامه‌هایی که در صورت نداشتن برنامه جبرانی موجب رشد و تکامل بیش‌تر می‌شود. این برنامه‌ها همان سیر و سلوک الی الله است.

ب) برنامه جسمی

سلامت روحی انسان با نشاط و سلامت جسم او عجین بوده و جدایی ناپذیر است. در این راه، اگر بدن مشکلی پیدا کند، باید به سرعت برطرف شود. بهداشت فردی مثل پاکیزگی و طهارت، ورزش و نرمش منظم و آگاهی به علم تغذیه در برنامه جسمی تأثیر حیاتی دارد.

ج) برنامه علمی

مطالعه و علم‌آموزی، غذای روح است و هر طلبه‌ای هر چند شاغل یا مبلّغ دایمی، باید خود را به مطالعه دایم و دارای برنامه خود را عادت دهد. برنامه‌هایی که هر طلبه باید نسبت به علم‌آموزی در نظر بگیرد، عبارتند از:

یک - مرور دانسته‌ها و کتاب‌های منبعی که پیش‌تر خوانده شده است؛

دو- مطالعه موضوعی منظم در امور دینی و مجموعه آثارها مانند مجموعه آثار شهید مطهری؛

سه - نگاه به جراید و مسائل روز؛

چهار- فیش برداری و یادداشت درباره تبلیغ و ایام تبلیغی؛

پنج - کلاس‌ها و ادامه تحصیلات حوزوی.

۲. برنامه خانوادگی

برنامه‌ریزی خانوادگی عبارت است از طراحی کیفیت حضور افراد خانواده در خانه و کیفیت ارتباط افراد با هم و زمان‌بندی امور مشترک و مخصوص هر فرد در خانه. در برنامه‌ریزی خانوادگی باید به وارد زیر توجه کرد:

(الف) برنامه غذایی

(ب) برنامه‌های آموزشی و تحصیلی

(ج) برنامه‌های اخلاقی و معنوی خانواده

(د) برنامه خواب

(هـ) برنامه تلویزیون

(و) برنامه مسافرت و تفریح

(ز) برنامه تربیت فرزندان

(ح) برنامه مطالعه در خانه

(ط) برنامه نظافت شخصی و نظافت خانه و ...

۳. برنامه اجتماعی

برنامه‌ریزی در زمینه اجتماعی؛ یعنی ایجاد نظم در فعالیت‌ها، برنامه‌ها، معاشرت‌ها، دید و بازدیدها، تفریح‌ها و گردش‌ها.^۱

در قرآن کریم، فرد و جامعه هر دو مهم و قابل توجه هستند. وقتی در جامعه‌ای قرار گرفتیم، به ناچار با افراد آن مرتبط هستیم و در برابر آن‌ها وظایفی خواهیم داشت.

۴. برنامه اقتصادی

برنامه‌ریزی اقتصادی، ایجاد نظم در کسب و کار و متناسب کردن آن با شریعت و حقوق مدنی، ویژگی‌های فردی و نیازهای جامعه اسلامی است. برای طلاب محترم، برنامه اقتصادی، برنامه‌ای برای مصرف صحیح و بهینه شهریه و هرگونه درآمد دیگری است که به دست شان می‌رسد. اگر مصرف طلبه دارای برنامه نباشد و با شعار توکل، برنامه اقتصادی را به کلی کنار زنیم یا بلند پروازانه با درآمد کم طلبگی برخورد کند، به زودی زیر بار قرض‌های کلان می‌رود و به جای پرداختن به مطالعه و ترویج اسلام، تنها در فکر پرداختن قسط‌ها و قرض‌ها خواهد بود. «سُوءُ التَّدْبِيرِ مِفْتَاحُ الْفَقْرِ»^۱ بدی تدبیر و برنامه‌ریزی (مالی)، کلید فقر است. بسیار اتفاق می‌افتد طلبه، کتابی را که نیاز ندارد، می‌خرد یا اینکه برای رفتن به جایی که با تاکسی می‌تواند. ماشین در دست می‌گیرد البته وی پس از پیمودن دوران تحصیل در حوزه و پرداختن به مسئولیت‌های مختلف اجتماعی، می‌تواند در برنامه مالی و اقتصادی تجدید نظر کند.

طلاب نیز مانند دیگر مردم باید برای درآمد صحیح، مصرف صحیح، شرکت در کارهای خیر و کمک به پیشرفت مادی و معنوی مراکز دینی در جامعه اسلامی برنامه‌ریزی کنند.

برنامه روزانه

تقسیم‌بندی قرآنی روز و شب

بر اساس «کل یوم هو فی شأن»،^۱ هر روز او (خدا) در کاری است. امور هستی روز به روز نو می‌شود و برنامه جهان، شبانه‌روزی است. قرآن کریم در نگاه خود به زمان، از شب و روز یاد می‌کند و حساب این دو را در قسم‌ها و ذکر اوصاف و ویژگی‌ها، از هم جدا می‌سازد:

«والنهار اذا جلاها»^۲

«واللیل اذا یغشاها»^۳

«جعل اللیل سکنا»^۴

«و جعلنا اللیل لباسا»^۵

«و جعلنا النهار معاشا»^۶

۱. الرحمن: ۲۹.

۲. شمس: ۳.

۳. شمس: ۴.

۴. انعام: ۹۶.

۵. نباء: ۱۰.

۶. نباء: ۱۱.

«و من اللیل فاسجد له و سبحه لیلاً طویلاً»^۱

«قم الیل الا قلیلاً نصفه او انقص منه قلیلاً او زد علیه»^۲

با توجه به آیات یاد شده، شب برای لذت و استراحت و کارهایی که با سکون و آرامش سازگار است، مانند عبادت و محاسبه در نظر گرفته شده است و روز برای کار و تلاش و فعالیت‌هایی که به جنب و جوش و نیاز دارد.

اهمیت شبانه‌روز در روایات

روایاتی هم درباره شبانه‌روز و اهمیت آن وجود دارد که به طور اختصار ذکر می‌شود:

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ مَا مِنْ يَوْمٍ يَأْتِي عَلَى ابْنِ آدَمَ إِلَّا قَالَ لَهُ ذَلِكَ الْيَوْمُ يَا ابْنَ آدَمَ أَنَا يَوْمٌ جَدِيدٌ وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ فَقُلْ فِي خَيْرٍ وَاعْمَلْ فِي خَيْرٍ أَشْهَدُ لَكَ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا.^۳

روزی نیست که بر آدمی وارد شود مگر آنکه بگوید: ای فرزند آدم، من روز جدید و تازه‌ای هستم و بر تو گواه. پس مرا سبب نیکی قرار ده و کار خوبی در من انجام ده که در روز رستاخیز به نفعت گواهی دهم. به راستی که از آن پس (در سرای دیگر) هرگز مرا نخواهی دید. (زیرا

۱. انسان: ۲۶.

۲. مزمل: ۲ و ۳.

۳. الکافی، ج ۲، ص ۵۲۳.

نشئه عمل و تکلیف این دنیاست و آخرت، سرای عمل و
ظرف تکلیف نیست و روز حساب است.^۱

۲. وَ قَالَ عَٰلَا إِنَّ الْأَيَّامَ ثَلَاثَةٌ يَوْمٌ مَضَىٰ لَا تَرْجُوهُ وَ يَوْمٌ
بَقِيَ لَا بُدَّ مِنْهُ وَ يَوْمٌ يَأْتِي لَا تَأْمَنُهُ فَأَلْأَمْسِ مَوْعِظَةٌ وَ الْيَوْمُ
غَنِيمَةٌ وَ غَدًا لَا تَدْرِي مَنْ أَهْلُهُ أَمْسٍ شَاهِدٌ مَّقْبُولٌ وَ الْيَوْمُ
أَمِينٌ مُؤَدٍّ.^۲

بدانید که روزها سه است: روزی که گذشت و امیدی به
بازگشت آن نداری؛ روزی که مانده و هم اکنون در آنی
و روزی که می‌آید و اطمینان به آمدن آن نیست. دیروز،
و امروز، غنیمت و از فردا خبر نداری که از آن کیست...
امروز امانت‌داری است که هر چه به او بسپاری (و هر
کاری در آن انجام دهی) به تو باز خواهد گرداند.^۳

تقسیم روز در روایات

هر فرد علاوه بر این که برنامه‌های کلی دارد، باید به مرور
آن‌ها را خرد کند تا به برنامه‌ریزی روزانه برسد. روایات در
مورد تنظیم برنامه روزانه دستورهایی کم و بیش متفاوت، ولی
قابل جمع دارند که برای روشن شدن ابعاد بحث به این
روایات اشاره می‌کنیم:

۱. گوهر وقت، ص ۴۱.

۲. بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۶۰.

۳. گوهر وقت، همان.

۱. پیامبر اکرم(ص) معاذ بن جبل را وصیت کرد:

«... و علی العاقل ان یکون له ساعه یناجی فیها ربه و ساعه یتفکر فیها صنع الله و ساعه یحاسب فیها نفسه و ساعه یتخلی فیها لحلجته من حلال و علی العاقل ان لا یکون ساعیا الا فی ثلاث تزود لمعاد و مرمه لمعاش او لذه غیر محرم و علی العاقل ان یکون بصیرا بزمانه مقبلا علی شانه حافظا للسانه.»

... و بر شخص عاقل است که باید برای او ساعتی باشد که در آن با خدای خود مناجات کند و ساعتی که در آن در مصنوعات خدا فکر کند و ساعتی که در آن به حساب خود برسد، ساعتی که در آن خلوت کند و به حاجت‌های خود از راه حلال برسد. و بر عاقل است که کوشش او نباشد مگر در سه چیز: یا بهره برداری برای معاد خود، یا اصلاح کردن امر معاش و یا لذتی که حرام نباشد. بر عاقل است که به زمان خود بینا باشد و شئون و شخصیت خود را حفظ کند و زبان خود را نگه دارد.^۱

۲. امیرالمؤمنین علی(ع) چنین می‌فرماید:

«إِنَّ لِيْكَ وَ نَهَارَكَ لَا يَسْتَوْعِبَانِ حَاجَاتِكَ فَاقْسِمِهَا بَيْنَ عَمَلِكَ وَ رَاحَتِكَ.»^۲

۱. ارشاد القلوب دیلمی، ترجمه: سید عباس طباطبایی، صص ۲۹۱-۲۹۵.

۲. غرر الحکم، ص ۴۸۰.

به راستی که شب و روز تو تمام نیازهایت را پوشش نمی‌دهد. پس اوقات شبانه‌روز را بین کار و آسایش تقسیم کن.^۱

۳. يَا بَنِيَّ لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ سَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَ سَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بَيْنَ نَفْسِهِ وَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يُحْمَدُ وَ لَيْسَ لِلْمُؤْمِنِ بُدٌّ مِنْ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا فِي ثَلَاثٍ مَرَمَةٍ لِمَعَاشٍ أَوْ خُطْوَةٍ لِمَعَادٍ أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ.^۲

ای فرزندانم، برای مؤمن سه زمان متصور است: ساعتی که در آن با خدای خویش مناجات کند و ساعتی که در آن، آن نفس خویش را ارزیابی کند، و ساعتی که در آن، نفس خویش را با لذت‌های حلال و پسندیده آزاد می‌گذارد و سزاوار نیست که مؤمن به جز این سه کار مشغول باشد: رونق معاش و زندگی و گامی به سوی معاد یا لذت غیر حرام.

۴. يَنْبَغِي لِلْعَاقِلِ إِذَا كَانَ عَاقِلًا أَنْ يَكُونَ لَهُ أَرْبَعُ سَاعَاتٍ مِنْ النَّهَارِ سَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَ سَاعَةٌ يَأْتِي أَهْلَ الْعِلْمِ الَّذِينَ يَنْصُرُونَهُ فِي أَمْرِ دِينِهِ وَ

۱. برنامه‌ریزی در راستای تحصیل و طلبگی، ص ۴.

۲. بحار الانوار، ج ۱، ص ۸۸.

يُصَوِّرُهُ وَ سَاعَةً يُخْلِي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ لَذَّتِهَا مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا
فِيمَا يَحِلُّ وَ يُحَمَّدُ^۱

بر عاقل شایسته است که در روز چهار ساعت (برنامه) داشته باشد. ساعتی که در آن با خدای خویش مناجات کند و ساعتی که در آن، نفس خویش را حسابرسی کند و ساعتی که در آن نزد اهل علم رود تا او را در امر دین یاری کنند و نصیحت کنند و ساعتی که نفس خود را میان لذت‌های زیبا و پسندیده رها سازد.

۵. وَ عَلَى الْعَاقِلِ... أَنْ تَكُونَ لَهُ سَاعَاتٌ... سَاعَةً يَتَفَكَّرُ فِيهَا
صُنْعَ اللَّهِ إِلَيْهِ^۲....

بر عاقل شایسته است... که چندین برنامه در ساعت‌های مختلف داشته باشد... و ساعتی که در خلقت خویش به دست قدرت الهی بیاندیشد....

۶. امیر المؤمنین (ع) می‌فرماید:

... اجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ سَاعَةً
لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ وَ سَاعَةً لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةً لِمُعَاشَرَةِ
الْإِخْوَانِ وَ الثَّقَاتِ الَّذِينَ يَعْرِفُونَكُمْ غُيُوبَكُمْ وَ يَخْلِصُونَ لَكُمْ
فِي الْبَاطِنِ وَ سَاعَةً تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ وَ
بِهَذِهِ السَّاعَةِ تَقْدِرُونَ عَلَى الثَّلَاثَةِ سَاعَاتٍ...^۳

۱. همان، ج ۱، ص ۱۳۱.

۲. وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۶.

۳. بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۲۱؛ تحف العقول، ص ۴۳۳.

بکوشید تا لحظه‌های زندگی تان چهار قسمت داشته باشد: یک قسمت برای مناجات با خدا و یک قسمت برای کسب معاش و یک قسمت برای معاشرت با برادران و معتمدانی که شما را به عیوب‌تان آگاه می‌کنند و با شما در ظاهر و باطن از سر اخلاص برخورد می‌کنند و بخشی را نیز به خوشی‌های حلال خود اختصاص دهید. [بدانید که] با این قسمت بر سه قسمت دیگر قدرت می‌یابید.^۱

۷. امیرالمؤمنین علی(ع) می‌فرماید:

لَا تَجْعَلَنَّ أَكْثَرَ شُغْلِكَ بِأَهْلِكَ وَوَلَدِكَ فَإِنْ يَكُنْ أَهْلُكَ وَوَلَدُكَ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَوْلِيَاءَهُ وَإِنْ يَكُونُوا أَعْدَاءَ اللَّهِ فَمَا هُمْكَ وَشُغْلُكَ بِأَعْدَاءِ اللَّهِ.^۲

بیش‌تر کارت را برای زن و فرزندان قرار مده که اگر دوستان خدایند، خدا دوستانش را ضایع نکند، و اگر دشمنان خدایند، تو را غم دشمنان خدا چرا باید؟^۳

۸. امام صادق(ع) فرمود:

۱. برنامه‌ریزی در راستای تحصیل و طلبگی، ص ۱۳.

۲. بحارالانوار، ج ۱۰۱، ص ۷۳.

۳. گوهر وقت، ص ۱۵۳.

كَانَ فِيمَا وَعَظَ لُقْمَانُ ابْنَهُ أَنَّهُ قَالَ لَهُ يَا بُنَيَّ اجْعَلْ فِي
أَيَّامِكَ وَبَيَاتِكَ وَسَاعَاتِكَ نَصِيبًا لَكَ فِي طَلَبِ الْعِلْمِ
فَإِنَّكَ لَنْ تَجِدَ لَهُ تَضْيِيعًا مِثْلَ تَرْكِهِ^۱

از جمله پندهایی که لقمان به فرزندش داد، این بود که به
او گفت: فرزندم، در ساعت‌های شبانه‌روز، بهره‌ای را
برای آموختن علم قرار بده؛ زیرا ترک هیچ چیزی مانند
ترک علم تو را ضایع نمی‌سازد.

۹. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید:

فَاجْعَلْ لِكُلِّ شَيْءٍ تَنْظُرُ فِيهِ وَقْتًا لَا يُقْصَرُ بِهِ عَنْهُ ثُمَّ أَعْرِضْ
فِيهِ مَجْهُودَكَ وَامْضِ لِكُلِّ يَوْمٍ عَمَلَهُ وَاعْطِ لِكُلِّ سَاعَةٍ
قِسْطَهَا وَاجْعَلْ لِنَفْسِكَ فِيمَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ اللَّهِ أَفْضَلَ تِلْكَ
الْمَوَاقِيتِ وَإِنْ كَانَتْ كُلُّهَا لِلَّهِ إِذَا صَحَّتْ نَفْسُكَ^۲.

برای ارتباط خودت با خدای سبحان بهترین قسمت از
وقت را قرار بده.

۱۰. درباره روز قیامت که روز ارزیابی بزرگ همه

انسان‌ها است، از پیامبر اکرم (ع) نقل شده است:

أَنَّهُ يُفْتَحُ لِلْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى كُلِّ يَوْمٍ مِنْ أَيَّامِ عُمُرِهِ أَرْبَعُ
وَ عَشْرُونَ خِزَانَةً عِدَّةَ سَاعَاتِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ فَخِزَانَةٌ يَجِدُهَا
مَمْلُوءَةً نُورًا وَ سُرُورًا فَيُنَالُهُ عِنْدَ مُشَاهَدَتِهَا مِنَ الْفَرَحِ وَ

۱. بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۶۹.

۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۱۵۸.

السُّرُورِ مَا لَوْ وَرَّعَ عَلَى أَهْلِ النَّارِ لَأَدْهَشَهُمْ عَنِ الْإِحْسَاسِ
بِأَلَمِ النَّارِ وَ هِيَ السَّاعَةُ الَّتِي أَطَاعَ فِيهَا رَبَّهُ ثُمَّ يُفْتَحُ لَهُ
خِزَانَةٌ أُخْرَى فَيَرَاهَا مُظْلِمَةً مُنْتَبِهَةً مُنْزَعَةً فَيَنَالُهُ عِنْدَ
مُشَاهَدَتِهَا مِنَ الْفَزَعِ وَالْجَزَعِ مَا لَوْ قُسِمَ عَلَى أَهْلِ الْجَنَّةِ
لَنُغْصَ عَلَيْهِمْ نَعِيمُهَا وَ هِيَ السَّاعَةُ الَّتِي عَصَى فِيهَا رَبَّهُ ثُمَّ
يُفْتَحُ لَهُ خِزَانَةٌ أُخْرَى فَيَرَاهَا فَارِغَةً لَيْسَ فِيهَا مَا يَسْرُهُ وَ لَا
مَا يَسُوؤُهُ وَ هِيَ السَّاعَةُ الَّتِي نَامَ فِيهَا أَوْ اشْتَغَلَ فِيهَا بِشَيْءٍ
مِنْ مَبَاحَاتِ الدُّنْيَا فَيَنَالُهُ مِنَ الْغَيْنِ وَالْأَسْفِ عَلَى فَوَاتِهَا
حَيْثُ كَانَ مُتَمَكِّنًا مِنْ أَنْ يَمْلَأَهَا حَسَنَاتٍ مَا لَوْ يُوصَفُ وَ مِنْ
هَذَا قَوْلُهُ تَعَالَى ذَلِكَ يَوْمُ التَّعَابِنِ^۱

در روز رستاخیز، در برابر هر روز از روزهای عمر هر
بنده‌ای، بیست و چهار گنجینه باز خواهد شد؛ به تعداد
ساعت‌های شبانه‌روز، گنجینه‌ای را پر از نور و شادمانی
می‌یابد، آن‌گاه از مشاهده آن، آن قدر خوشحال و شادمان
شود که اگر شادمانی که به او رسیده است، بر دوزخیان
پخش شود، آن‌چنان آن‌ها را به حیرت افکند که درد آتش
را حس نکنند. این گنجینه همان ساعتی است که بنده،
پروردگارش را اطاعت کرده است. آن‌گاه گنجینه دیگری
برایش باز شود که آن را بسی تاریک، بد بوی و
ترسناک ببیند از دیدن آن به قدری ترس و ناشکیبایی بدو
رسد که اگر آن را بر بهشتیان تقسیم کنند، عیش آن‌ها را
منغص کند و نعمت و تن‌آسایی و فراخی‌شان را تیره کند.

آن ساعتی است که بنده، پروردگارش را نافرمانی کرده است. سپس گنجینه دیگری بر وی گشوده خواهد شد که آن را تهی ببند؛ یعنی نه چیزی در آن یابد که شادمانش کند و نه چیزی که او را آزرده خاطر سازد و موجب بدحالی و پریشانی وی شود و آن ساعتی است که خوابیده یا به کاری مباح و روا از مباحات و کارهای حلال و جایز دنیایی مشغول شده که بدین جهت زیان بدو رسد و مغیون شود و دریغ و افسوس خورد بر فوت و از دست دادن آن ساعت؛ چه این که توانایی و مکنت داشته است که آن را پر از حسنات و کارهای نیک کند آن چنان که در وصف نگنجد. به همین سبب است گفته خدای تعالی: آن روز، روز مغیونی است.^۱

۱۱. امام کاظم (ع) می‌فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَيُبْغِضُ الْعَبْدَ النَّوَامَ إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَيُبْغِضُ الْعَبْدَ الْفَارِعَ».^۲

خدا، بنده، پر خواب و بی‌کار را دشمن می‌دارد.

۱۲. امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید:

«أَلَمْ تُؤْمِنُ... مَشْغُولٌ وَقْتَهُ».^۳

مؤمن همواره مشغول کار است، یعنی مؤمنان اوقات بیکاری ندارند.

۱. گوهر وقت، صص ۱۰۰ و ۱۰۱.

۲. من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۱۶۹.

۳. بحار الانوار، ج ۶۴، ص ۳۰۵.

جمع بین روایات

با توجه به روایاتی که گذشت، شبانه‌روز هر طلبه‌ای می‌تواند به بخش‌های زیر تقسیم شود:

۱. زمان عبادت و ارتباط با خدا و پیامبر اعظم (ص) و قرآن و اهل بیت (ع)

۲. زمان تفکر در صنع الهی در خویشتن و جهان

۳. زمان ارتباط با خانواده (همسر و فرزندان)

۴. زمان مطالعه و تحصیل

۵. زمان امر معاش و خرید و برنامه‌های مالی خانواده

۶. زمان ارتباط با دوستان و جامعه

۷. ارتباط با عالمان دینی و راهنمایان اخلاقی

۸. زمان استراحت و لذت و تفریح

۹. برنامه‌ریزی ساعت‌های شبانه‌روزی برای کارهای علمی.

شاگرد باید اوقات و فرصت‌های شبانه‌روز خود را طبق برنامه تحصیلی خود، تقسیم‌بندی و طرح‌ریزی نماید؛ زیرا این کار یعنی داشتن برنامه روزانه و تقسیم اوقات، موجب برکت و ازدیاد عمر علمی و فرصت‌های تحصیلی دانشجو می‌گردد. شاگرد باید بازمانده عمر خویش را غنیمت بشمارد؛ زیرا بازمانده عمر انسان آن‌چنان گران‌بهاست که نمی‌توان آن را ارزیابی نموده و قیمت و بهایی برای آن تعیین کرد.

بهترین اوقات و فرصت‌ها برای حفظ کردن، سحرها و ساعات پس از نیمه شب و عالی‌ترین فرصت برای بحث و گفت‌وگوهای علمی، ساعات بامدادان و مطلوب‌ترین موقع برای کتابت و نگارش، اوقات، نیمروز و سودمندترین لحظه‌ها برای بررسی و مطالعه و مذاکره، شبانگاهان و باز مانده ساعات روز است.

از گفته‌ها و بیاناتی که تجربه نیز آن را تأیید می‌کند، این است که حفظ کردن مطالب در شبانگاهان از حفظ کردن در ساعات روز نافع‌تر است؛ چنان که حفظ مطالب در حالت گرسنگی و عدم امتلاء معده، سودمندتر از هنگام سیری است»^۱.

توصیه شیخ محمد بهاری

آخوند شیخ محمد بهاری همدانی(ره) در قسمتی از دستورالعمل برای شیخ احمد تبریزی چنین می‌نویسد:

بر شیخ احمد لازم است عمل کردن [به] این ترتیب که می‌نویسم:

اولاً هر کاری دارد، باید اوقات خود را ضایع نکند. نکند بعضی از وقت او مهمل در برود. باید برای هر چیزی وقتی قرار دهد، اوقات او منقسم گردد و قسمتی را باید وقت عبادت قرار دهد. هیچ کاری در آن وقت غیر از عبادت نکند.

۱. آداب تعلیم و تعلم در اسلام، ص ۴۲۲.

وقتی را وقت کسب و تحصیل معاش خود قرار دهد و قسمتی را به امور اهل و عیال خود و وقتی را برای خور و خواب قرار دهد. ترتیب این‌ها را به هم نزنند تا همه اوقات او ضایع گردد. مهم‌ها ممکن اول شب را وقت خواب قرار دهد. بی‌خود ننشیند [که] آخر شب از او فوت شود و متذکراً او را خواب ببرد. با طهارت بخوابد، ادعیه ماثوره را بخواند خصوص تسبیح حضرت صدیقه طاهره (س) را...^۱

اوقات فراغت

اوقات فراغت از جمله گذرگاه‌های دشوار در مسیر برنامه‌ریزی و عمل است. اگر طلبه به این مهم توجه کافی نداشته باشد و برنامه مناسب برای اوقات فراغت خود و خانواده نچیند، بسیاری از عمر خویش را از دست خواهد داد و در اوقات کار در حسرت از دست دادن ایام فراغت، بازده کافی نخواهد داشت.

پیامبر اعظم (ص) به ابوذر فرمود:

يَا أَبَا ذَرٍّ نِعْمَتَانِ مَعْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصَّحَّةُ وَ
الْفَرَاغُ يَا أَبَا ذَرٍّ اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ... فَرَاغَكَ قَبْلَ
شُغْلِكَ وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ.^۲

۱. تذکره المتقین، صص ۱۱۳ و ۱۱۴.

۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۴۰.

ای اباذر، دو نعمت هستند که بیش‌تر مردم درباره آنها
دچار زیان می‌شوند و به درستی نمی‌توانند از آنها
استفاده کنند: یکی، صحت و عافیت بدن و دیگری، فراغ
بال و ایام و لحظات دوری از کارهای رسمی روزانه
است. ای اباذر، پنج چیز را پیش از پنج چیز دیگر غنیمت
شمار... فراغت را پیش از مشغول شدن و زندگی‌ات را
پیش از مرگ.

برنامه روزانه و تلویزیون

تلویزیون و رسانه‌های مشابه امروزه وارد زندگی انسان
شده‌اند و طلاب نیز با این وسایل ارتباط جمعی دست به
گریب‌اند. نگاه کردن به تلویزیون، ظریف‌تر و حساس‌تر از
برنامه‌سازی برای آن است، چون دیدن، انسان را منفعل و
مشغول می‌سازد و او را از خود واقعی‌اش دور می‌کند و خود
مجازی که از فیلم و سریال مشاهده می‌شود، جای آن را
می‌گیرد. از این‌رو، جذابیتی که دیدن یک خود یا خودهای
جدید دارند، چشم انسان را به دنبال این جعبه جادویی
می‌کشانند و گاه می‌بینیم که چندین ساعت از یک روز فرد
فقط برای تماشای تلویزیون سپری شده است، بدون این‌که
دانش، فن، ادب یا اخلاق چندانی از آن به دست آمده باشد؛
چون سازنده این برنامه‌ها یا سازندگان در سطحی از معرفت و

هنر نیستند که برای خواص و آن هم خواص دینی، برنامه مفید بسازند. حال چه باید کرد؟

به نظر می‌رسد تغییر عادت برای کنار گذاشتن تلویزیون برای بسیاری از افراد کاری دشوار است. از این‌رو، در برنامه‌ریزی برای تلویزیون، دو راه برای طلاب پیشنهاد می‌شود:

سیاست کم کردن.

سیاست جهت دهی نگاه به تلویزیون: یعنی تبدیل نگاه خالی از تحلیل و اندیشه در برنامه‌ها به تحلیل علمی، هنری، فقهی و اعتقادی.

با توجه به متن روایات و ویژگی‌های زندگی طلاب، در طول دوران طلبگی برای شبانه‌روز، چنین برنامه‌های ثابتی به صورت کلی قابل پیش بینی است:^۱

غذا و ورزش	۳ ساعت
عبادت (نماز، قرآن، دعا، زیارت و ذکر اهل بیت(ع))	۲ ساعت
مطالعه کتب اخلاقی و سرگذشت ائمه(ع) و علما	۱۵ تا ۳۰ دقیقه
آشنایی با مسائل روز و اخبار(روزنامه، رادیو و تلویزیون و...)	۱۵ تا ۳۰ دقیقه
خانواده، گردش و تفریح و لذت حلال یا ارتباط با اعضای مسجد و محله تبلیغی در ایام تبلیغ و سر زدن به خانه آن‌ها	۲ ساعت
کلاس و مطالعه رسمی و پژوهش یا تبلیغ در ایام تبلیغ	۸ ساعت
همسایگان و پدر و مادر و خویشاوندان	یک ساعت
جمع کل	۲۴ ساعت

۱. برنامه‌ریزی در راستای تحصیل و طلبگی، ص ۱۷، با تغییر.

ویژگی برنامه روزانه

برنامه روزانه بر عکس برنامه‌های دیگر باید سیال و قابل انعطاف باشد.

تعریف برنامه روزانه سیال:

۱. قابل تغییر باشد باید بتوانیم برنامه‌ها را تغییر دهیم.
۲. زمان‌هایی برای کارهای غیر مترقبه و پیش‌بینی ناپذیر در نظر گرفته شود. هر روز باید ساعتی را برای این موارد اختصاص دهیم.
۳. برنامه‌های سنگین را باید در بهترین لحظه‌های روز در نظر گرفت. در کنار برنامه‌های ثابت روزانه باید این موارد در نظر گرفته شود و در دو زمان نباید برنامه سنگین انجام داد:

الف) لحظه‌های خستگی

- ب) لحظه‌های زلزله خیز (زمان‌هایی که معمولاً کاری پیش می‌آید و برنامه لغو می‌شود)
- برای برنامه‌های ثابت در اول صبح، آخر شب قبل و بعد از نمازها مناسب است زمان‌بندی کنیم.

۴. نماز، محور تنظیم برنامه‌ریزی روزانه است. بزرگان کارهای خود را با نماز تنظیم می‌کنند، نماز تابلوی اعمال است. در نمازها به ویژه نمازهای اول وقت باید بینیم حال معنوی ما چگونه است؟ اگر اول وقت نیست، مقید باشیم که آن را در اول وقت بخوانیم. اگر نمازمان خالصانه نیست، با

اخلاص بخوانیم و اگر با حضور قلب خوانده نمی‌شود، باید رفتارهای پیش از نماز و برنامه‌هایی را که باید انجام می‌دادیم، به یاد آوریم و کاستی‌های خود را در انجام برنامه‌ها بررسی کنیم. آن گاه از کارهای ناشایست خود آمرزش بخواهیم تا حال معنوی از دست رفته را به دست آوریم.

الف) نماز صبح تا نماز ظهر

ب) نماز ظهر تا نماز مغرب

ج) نماز مغرب تا نماز صبح

در نهایت، باید هر روز عملکرد خود را ارزش‌یابی کنیم.

سرگذشت‌هایی از علمای بزرگ درباره اوقات فراغت

امام خمینی (ره) و تنظیم وقت

یکی از شاگردان امام خمینی (ره) درباره نظم اوقات

ایشان می‌گوید:

درس صبح استاد ساعت ۸ شروع می‌شد. آن‌قدر برای

وقت حساسیت داشتند که اگر کسی در راه می‌خواست با

معظم له صحبت کند، نمی‌توانست ایشان را متوقف سازد که

ایشان دیرتر به مقصد برسد. همان طور که در راه حرکت

می‌کرد، پاسخ سؤال‌ها را هم می‌فرمود.^۱

۱. سرگذشت‌های ویژه از زندگی امام خمینی (ره)، ج ۵، ص ۸۳.

یکی از بستگان امام می‌گوید:

امام حتی یک لحظه از عمر گران‌مایه خود را به بیهودگی نمی‌گذراندند، دائماً مشغول کار بودند. شما اگر یک دفتر برمی‌داشتید و با امام حرکت می‌کردید، دائماً می‌توانستید از امام، کار خوب و مطالعه ثبت کنید. امام در عین پرکاری و تلاش مداوم بسیار منظم بودند. یکی از اساسی‌ترین رموز موفقیت امام در زندگی، نظم ایشان بود. اهل منزل امام، زندگی ایشان را به صورت یک ساعت اتوماتیک و خودکار درک کرده بودند و لذا دستورالعمل کارشان را از روی کار امام منظم می‌کردند.

دقیقاً می‌دانستند که امام چه ساعتی می‌خواند، چه ساعتی بیدار می‌شوند، کی باید چای بخورند، چه زمانی برای ملاقات بیرون می‌آیند امام در نجف که بودند، طلاب، ساعت‌های خود را از روی کار امام تنظیم می‌کردند. آن‌ها دقیقاً می‌دانستند که امام چه ساعتی به حرم رفته و یا در این ساعت به درس حاضر می‌شوند.

تنظیم دقیق برنامه روزانه در سپهر امام خمینی(ره)

گاهی که به اتاق امام می‌رفتم، با این که انباشته از کتاب و کاغذ و یادداشت بود، مع ذلک هر کاغذ یا یادداشتی را می‌خواستند، فوراً پیدا می‌کردند، برای این که تمام آن‌ها با نظم و در جای مخصوص به خود بود. وقت شناسی ایشان نیز

خیلی دقیق بود. مکرر اتفاق می‌افتاد قبل از این که برای درس تشریف ببرند، خدمتشان بودم که تا آخرین لحظات با کتاب سر و کار داشتند و همین که وقت درس می‌شد، بلافاصله بلند می‌شدند و با سرعت عازم درس می‌شدند.

امام از ساعت سه نیمه شب از خواب بر می‌خاستند، جهت رسیدگی به اخبار جهان که قبلاً از روزنامه‌های دیگر ترجمه شده بود و برنامه‌های عبادی. صبحانه را ساعت هفت می‌خوردند و بعد از صبحانه تا ساعت نه به کارهای مربوط به مسائل داخل ایران رسیدگی می‌کردند. از ساعت نه تا ده صبح، کارهای شخصی مربوط به خودشان را انجام می‌دادند. از ده الی دوازده ظهر، مصاحبه و دیدارهای خصوصی داشتند. از دوازده تا ۲ بعد از ظهر برنامه نماز و نهار بود و بعد از آن یک ساعت استراحت می‌کردند. از ساعت سه الی پنج بعد از ظهر به کارهای مربوط به انقلاب ایران در رابطه با خودشان از قبیل اخبار و نامه‌های رسیده می‌پرداختند. از ساعت پنج بعد از ظهر، نماز مغرب و عشا و رسیدگی مجدد به مسائل داخلی ایران تا ساعت ۹ شب که موقع شام ایشان بود. از بعد از شام تا ساعت ۱۱ به رادیوهای مختلف و اخبارهایی که قبلاً ضبط شده بود، گوش می‌دادند و ساعت ۱۱ می‌خوابیدند.^۱

نکته دیگری از زندگی امام که می‌تواند برای ما درسی باشد، این بود که در فاصله‌ای که بعد از نماز ظهر و عصر برای نهار می‌آمدند، اگر در این مدت کوتاه، چند دقیقه‌ای فرصت می‌شد، قرآن برمی‌داشتند و می‌خواندند و گاهی این اوقات کم‌تر از دو دقیقه بود و ایشان نمی‌گذاشتند که حتی چند دقیقه از عمرشان بیهوده بگذرد و یا این که در موقع مصاحبه خبرنگارها وقتی می‌آمدند تا وسایلشان را بچینند، نمی‌گذاشتند که وقتشان تلف شود.^۱

شهید مطهری و تنظیم وقت

یکی از بستگان نزدیک ایشان در این باره نقل می‌کند:

... در تنظیم وقت خیلی دقیق بودند به طوری که از تمام اوقات استفاده می‌کردند. نماز ظهر را که می‌خواندند، غذا می‌خوردند. اگر چیزی نبود نان و ماست می‌خوردند. یک ساعت می‌خوابیدند. بعد تجدید وضو می‌کردند و به اتاق مطالعه می‌آمدند، مشغول می‌شدند تا موقعی که بچه‌های مدرسه علوی و استادان و دانش‌جویان می‌آمدند. ایشان درس می‌گفتند و بعد از نماز مغرب در اتاق مطالعه تا ساعت ۱۰ و ۱۱ مطالعه می‌کردند و جلسه داشتند و بعد که می‌آمدند، می‌گفتند سرم دارد گیج می‌رود و قبل از خواب ۲۰ دقیقه الی نیم ساعت قرآن

می‌خواندند و حدود ساعت ۱۲ می‌خوابیدند. از ۲/۵
 نصف شب به نماز شب و مناجات می‌ایستادند...^۱

برنامه هفتگی

یک هفته را باید به مثابه روزهایی که با هم کم و بیش
 فرقه‌هایی دارند، در نظر گرفت. روشن است که پنج‌شنبه،
 جمعه و شنبه که سه روز پشت سرهم‌اند، تفاوت‌های اساسی
 دارند و نمی‌توان برای هر سه روز، برنامه‌ای مشترک در نظر
 گرفت. بنابراین، هر طلبه‌ای، باید برنامه‌ای متناسب با روزهای
 هفته و شرایط خاص هر یک از روزها تنظیم کند. برای این
 کار بهتر است از جدول تنظیم برنامه هفتگی استفاده شود.
 پیش از تهیه جدول، توصیه‌های زیر را به خاطر داشته
 باشید:

۱. تهیه فهرست و جدول برنامه، کافی نیست، بلکه باید به
 آن بیانید و با اراده‌ای قوی، آن را به کار بندید.
۲. در برنامه روزانه خود، وقتی را به اموری اختصاص
 دهید که به تجدید نیرو و نشاط می‌انجامد و به زندگی شما
 رنگ و روح می‌بخشد، مانند تلاوت قرآن، دعا، نیایش،
 مطالعه کتاب‌های سودمند غیر درسی، تفریح کوتاه و....

۱. مطهری؛ مظهر اندیشه‌ها، ج ۲، ص ۶۵۷.

۳. برنامه‌های خود را بیش از اندازه فشرده نکنید و تنها به اموری پردازید که می‌دانید در مهلت تعیین شده، می‌توان آن‌ها را انجام داد.

۴. از فرصت‌هایی مانند انتظار کشیدن برای سوار شدن به اتوبوس، ساعات میان کلاس‌ها، بین راه، صف نانوائی و... برای مطالعه کتاب و مجله، حفظ قرآن، حفظ اشعار و لغات و... استفاده کنید.

۵. تمرین‌های ورزشی مناسب و تغذیه کافی، به تناسب جسمانی و هوشیاری ذهنی شما کمک می‌کند. برای این دو نیز برنامه بگذارید.

۶. دستورهای درست را به خوبی بشناسید؛ زیرا هیچ یک از موارد تباه کننده وقت، به اندازه دنباله روی از دستورهای اشتباه، وقت را هدر نمی‌دهد.

اگر احساس می‌کنید دستورها را درست در نیافته‌اید و در برنامه‌ریزی اشتباه کرده‌اید، از معلمان خود کمک بگیرید.^۱ زمان مفید باقی مانده بر اساس این برنامه، ۶ ساعت است که باید برای آن در هر یک از دوره‌های زمانی زیر، برنامه خاصی در نظر گرفت:

۱. روزهای درسی شنبه تا چهارشنبه

۲. روزهای پنج شنبه و جمعه

۳. روزهای درسی تعطیل (اعیاد و شهادت‌ها و مناسبت‌ها)

۴. تابستان‌ها

۵. تعطیلات محرم و صفر، ماه رمضان و ایام فاطمیه^۱

جدول برنامه تعطیلات رسمی^۲

مدت	برنامه
۲ ساعت	درس‌های فوق برنامه
۱/۵ ساعت	آشنایی با موضوع تعطیلی، مطالعه مناسب به مقتضای روزها
۲/۵ ساعت	شرکت در مراسم، برنامه‌های جمعی و جلسات، تعظیم شعائر
۹/۵ ساعت	جمع کل

در جدول نوع دوم، برنامه‌های جاری و مشخص و ثابت در جدول درج نمی‌شود، مانند نماز و غذا و خواب و مانند آن، بلکه کارهایی که فعالیت طلبگی حساب می‌شوند، مانند مطالعه، کلاس، مباحثه، پژوهش، خرید کتاب، تبلیغ و سخنرانی، دیدار با علما و دوستان طلبه، شرکت در مجالس سخنرانی و گفتمان و کارهای اداری مربوط به حوزه و برای سهولت نظم‌دهی به این نوع از امور بهتر است جدولی همانند آنچه را در پایین می‌بینید، طراحی کنید و پیش از آغاز هر هفته، هر مقدار از این جدول را که قابل پیش‌بینی

۱. برنامه‌ریزی در راستای تحصیل و زندگی طلبگی، ص ۱۸.

۲. همان.

باشد، پر کنید و جاهای خالی را برای صبح هر روز باقی
گذارید.

ارزیابی	کار غیر فترقیه	کار فترقی (۲)	کار فترقی (۱)	کار اصلی (۳)	کار اصلی (۲)	کار اصلی (۱)	
							شنبه
							یکشنبه
							دوشنبه
							سه‌شنبه
							چهارشنبه
							پنج‌شنبه
							جمعه

بزرگان و ارزش وقت

علامه سید محسن امین جبل عاملی (م: ۱۳۷۱) نویسنده
بزرگ کتاب گران‌قدر «اعیان الشیعه» از کثرت تعطیلات
حوزه نجف اظهار تاسف کرده و این موضوع را با کلامی
طنز آمیز در جلد دهم اعیان الشیعه با عنوان «ایام تعطیل» چنین
آورده است:

... و تعطل الدروس فی شهر رمضان و اکثر شهری رجب
و شعبان و لا تعطل فی الصیف و من الشایع ان التحصیل
بین تعطیلین غیر مستحب و لهذا قال بعض الظرفاء لما

سئل عن كيفية تحصيله: يوم انا في الحمام و يوم شيخي
 في الحمام و يوم خلقى ضيق و يوم شيخي خلقه ضيق و
 يوم خميس و يوم جمعه و يوم تحصيل بين التعطيلين و تم
 الاسبوع.^۱

درس‌های حوزه در ماه رمضان و بیش‌تر ایام رجب و
 شعبان تعطیل می‌گردد، ولی در تابستان تعطیل نمی‌شود.
 شایع است که «فراگیری در میان دو تعطیلی نیکو شمرده
 نشده است!» بدین سبب بعضی از دانایان در جواب
 پرسش از چگونگی تحصیلش گفته است: روزی من در
 حمام و روزی استادم در حمام است و روزی من خلقم
 تنگ است و روزی استادم خلقتش تنگ است. یک روز
 هم پنج‌شنبه است و یک روز جمعه و یک روز تحصیلی
 هم که در میان دو تعطیلی است و به همین ترتیب، هفته
 تمام می‌شود.^۲

برنامه ماهانه و فصل

تنظیم جدول برنامه ماهانه

تهیه برنامه برای یک روز یا هفته، عبارت از برنامه‌ریزی
 کوتاه مدتی است که نتیجه آن دست‌یابی به اهداف جزئی

۱. اعیان الشیعه، ج ۱۰، ص ۳۲۵.

۲. گوهر وقت، صص ۲۴۶ و ۲۴۷.

است. برای رسیدن به هدف‌های کلی باید برنامه‌ریزی دراز مدت کرد. برنامه‌های ماهانه و سالانه خود را در قالب یک جدول (مانند جدول هفتگی) تنظیم کنید.

در تنظیم این برنامه باید تاکید شما بر همان برنامه‌های هفتگی باشد، ولی با این تفاوت که برنامه هفته‌های آینده را هم اکنون تنظیم می‌کنید، نه ابتدای هر هفته. تنظیم چنین جدولی به شما کمک می‌کند تا بر برنامه‌های خود اشراف کامل داشته باشید و کارهای کوتاه مدت و دراز مدت خود را در موقعیت‌های مناسب جای دهید. با این کار، شما در حقیقت، اهداف یا هدف نهایی خود را به اهداف جزئی تقسیم کرده‌اید و روز به روز و هفته به هفته، بدان‌ها خواهید رسید. نتیجه این هدف‌های کوچک، دستیابی به هدف یا هدف‌های نهایی است.

برای مثال، ممکن است هدف‌های شما در طول یک سال تحصیلی چنین باشد:

قبول شدن در پایه تحصیلی مورد نظر با نمره‌ای خوب و مطلوب؛

گذراندن یک دوره آموزش روضه‌خوانی و خط؛
مطالعه یک دوره کتاب‌های درسی برای آمادگی در آزمون.

شما باید برای رسیدن به این هدف‌ها، جدولی تنظیم کنید که برنامه‌های روزانه هفتگی و ماهانه شما را در این مسیر

مشخص کند. در تنظیم این جدول، توجه داشته باشید که برنامه باید انعطاف‌پذیر باشد و زمانی برای پیشامدها و حوادث غیر مترقبه در نظر گرفته شود. برای مثال، باید در نظر داشته باشید که اگر یک مسافرت اجباری یا بیماری ناگهانی و... پیش آمد، به برنامه‌های شما آسیبی وارد نیاید و شما بتوانید با تغییرهای جزئی، به اهداف مورد نظر خود دست یابید.^۱

برنامه تابستان

تابستان برای بیش‌تر طلبه‌ها همراه با نوعی رهایی از فشار آزمون‌ها و دوری از ارحام و دوستان و فضای شهرستان است. از این‌رو، بسیاری بدون توجه به مدت زمانی که در تابستان می‌گذرد و بدون نگاه جامع به ابعاد مختلف این فصل، یا به کلی آن را فصل تفریح و گردش حساب می‌کنند یا آن را به سال تحصیلی پیوند می‌دهند و از تابستان خود هم مانند زمستان و بهار کار می‌کشند و در گرمای طاقت فرسای قم، تابستان‌ها را سپری می‌کنند. به نظر می‌رسد هر دو جهت‌گیری اشتباه‌هایی دارد.

فعالیت در مراکز فرهنگی، مطالعات مورد نیاز، مرور درس‌های گذشته، کسب آمادگی برای درس‌های سال آینده و اختصاص زمان بیش‌تر به ورزش و تفریح، از جمله

۱. نظم و انضباط (ره توشه راهیان نور)، تابستان ۱۳۷۷، صص ۸۰ و ۸۵، (با تغییر).

برنامه‌هایی است که طلبه می‌تواند در روزهای تابستان برای خود پیش‌بینی کند.^۱

برنامه سفرها

حاج شیخ عباس قمی (ره) عشق شدیدی به مطالعه و کتاب داشت. هرگاه با علما به باغی در اطراف مشهد می‌رفتند، همین که کار صرف غذا به انجام می‌رسید، قلم و کاغذ و کتاب بر می‌داشت، و گوشه خلوتی می‌یافت و مشغول کار می‌شد. این مکان خلوت حتی الامکان در کنار جوی آبی و زیر درختی و در مقابل سبزه زاری بود... در گوشه خلوت، لحظه‌ای به جریان آب جو و مناظر اطراف می‌نگریست و مدتی به فکر فرو می‌رفت. سپس به مطالعه و نوشتن می‌پرداخت. بدین گونه در همان سفر کوتاه علمی و تفریحی نیز مطالعه می‌کرد و می‌نوشت. برخی از تألیفاتش یادگار همین اوقات و لحظات و سفرهای کوتاه و طولانی بوده است.^۲

تألیف در سفر

صاحب/عیان‌الشیعه در قسمتی از شرح حال خود می‌نویسد:
این سفر (سفر از جبل عامل به عراق و ایران که برای تنظیم و تکمیل کتاب ارزشمند/عیان‌الشیعه صورت گرفت) سفر میمون و مبارکی بود و نزدیک به یازده ماه

۱. برنامه‌ریزی برای تحصیل و زندگی طلبگی، ص ۱۹.

۲. نک: علی دوانی، حاج شیخ عباس قمی؛ مرد تقوا و فضیلت، صص ۳۲ و ۳۳.

طول کشید. نیمی از آن در عراق و نیمی در ایران که در طی این مدت هر کجا پیاده می‌شدیم، از مطالعه و نوشتن سستی نمی‌کردیم.^۱

برنامه سالانه

برنامه‌ریزی خدا سالانه است و در هر شب قدر، امور بندگان را تقدیر می‌کند: «فِيهَا يَفْرَقُ كُلُّ أَمْرٍ حَكِيمٍ»^۲ خمس و زکات سالی یک بار است و روزه و حج واجب هم که عبادت‌های بزرگی‌اند، یک ماه مشخص در سال برای ادا کردن آن تعیین شده است. بنابراین، هم برنامه‌ریزی خدا سالی یک‌بار است و هم بسیاری از عبادت‌ها و تکالیف سالی یک‌بارند. حتی امتحان اصلی خدا نسبت به بندگان هم معمولاً سالی یک‌بار است، چنان‌که می‌فرماید:

أَوَلَا يَرَوْنَ أَنَّهُمْ يُفْتَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ لَا يَتُوبُونَ وَلَا هُمْ يَذْكُرُونَ^۳

آیا نمی‌بینند که آنان در هر سال، یک یا دو بار آزموده

می‌شوند، باز هم توبه نمی‌کنند و عبرت نمی‌گیرند؟

بر اساس این آیه کریمه، بیش‌تر انسان‌ها سالی حداقل یک امتحان اساسی از سوی خدا دارند. بنابراین، در کنار

۱. گوهر وقت، ص ۲۴۷

۲. دخان: ۴.

۳. توبه: ۱۲۶.

توجه به برنامه‌های جاری، روزانه و هفتگی و ماهانه باید برنامه سالانه را هم در نظر بگیریم و ببینیم در طول دوازده ماه چه کارهایی می‌توانیم و باید انجام دهیم. برای این کار بهتر است از جدول برنامه سالانه کمک بگیریم.

جدول برنامه سالانه

ماه‌های سال	برنامه‌های اصلی	برنامه‌های فرعی	برنامه‌های فرعی تر	جمع برنامه‌ها
فروردین				
اردیبهشت				
خرداد				
تیر				
مرداد				
شهریور				
مهر				
آبان				
آذر				
دی				
بهمن				
اسفند				
جمع کل				

تعطیلات سالانه

آیت الله حسن زاده آملی درباره ارزش اوقات تعطیلی چنین می‌گوید:

طلبه حواسش جمع باشد، وقت خودش را تلف نکند.
 بخواند، درس بخواند برای دو زبان یاد گرفتن آن‌قدری
 وقت نمی‌برد و به خوبی می‌تواند اگر بخواند

تعطیلی‌هایش را قیچی کند، زنگ تفریح‌هایش را درس
 زبان خارج قرار بدهد. در یک مدت کمی می‌بینید که
 وارد آن زبان شده، آشنا شده، یاد می‌گیرد. عمده همان
 است که به عرض رساندم. باید حواسش جمع باشد و
 عمرش را قدر بداند.^۱

فصل چہارم:

برنامہ تبلیغی

پیش نیازهای برنامه‌ریزی تبلیغی

یک برنامه موفق تبلیغی باید ویژگی‌هایی داشته باشد که عبارتند از:

۱. شناخت مخاطبان و آداب و رسوم آنها

شناخت مخاطبان از نظر میزان تحصیلات، شغل، آداب و سنن و گرایش‌های سیاسی و اجتماعی و ده‌ها صفت دیگر لازم است؛ زیرا بدین وسیله می‌توان محتوای کار تبلیغ را تنظیم کرد، در غیر این صورت، مبلغ نمی‌تواند انگیزه‌ها و نگرش‌های مخاطبان را هدایت کند یا تغییر دهد.^۱

۲. هدف‌یابی تبلیغی

مشخص بودن، شفاف بودن و واقعی بودن اهداف تبلیغی مسائلی است که مبلغ پیش از برنامه‌ریزی تبلیغی باید آنها را در نظر بگیرد. او باید دقیقاً مشخص کند که دنبال چیست و در این مدت محدود تبلیغ از مخاطبان خود چه می‌خواهد و

۱. علی کرمی، روش تبلیغ، ص ۴۹.

می‌خواهد آن‌ها را به کدام جهت حرکت دهد و چه میزان تأثیر علمی و معنوی بر آن‌ها بگذارد.

۳. درک و شناخت محیط تبلیغ

شناخت محیط تبلیغ از سوی مبلغ و توجه او به واقعیت‌های آن اهمیت دارد؛ زیرا مبلغ در پرتو آن می‌تواند طبیعت ساکنان آن منطقه، گرایش‌ها، خطوط فکری آن‌ها، مراکز نفوذ و کانون‌های قدرت، کاستی‌ها، قوانین نظم‌های حاکم، میزان نیازمندی‌های تبلیغی - تربیتی، سرمایه‌های انسانی و مادی و مانند آن را بشناسد. مبلغ در پرتو این شناخت، گام‌هایی را که برای اقدام تبلیغی در آن منطقه باید بردارد می‌شناسد.^۱

مراحل شناخت محیط تبلیغی را می‌توان چنین برشمرد:
شناخت رسانه‌ای به وسیله کتاب‌ها، روزنامه‌ها، رادیو، تلویزیون و اینترنت.

شناخت جغرافیایی

آمار جمعیتی محیط

طیف‌های نژادی و زبانی

طایفه‌های بزرگ

شخصیت‌های تاریخی

شخصیت‌های مهم و اثرگذار کنونی

۱. محسن الویری، برنامه‌ریزی تبلیغی، صص ۳۲ و ۳۳.

روحانیان و علمای محیط

تعداد مراکز مهم فرهنگی (مسجد، حوزه علمیه، دانشگاه

و...)

مسئولان فعلی.

۴. امکانات و ابزارهای موجود

مبلغ در کنار بررسی موارد یاد شده باید شرایط موجود را

نیز بسنجد و ببیند امکانات و ابزارهایی را که او را در تبلیغ

یاری می‌رساند، کدام است و آیا این امکانات با اهداف و بر

نامه‌هایش تناسب دارد یا نه؟

نکته‌هایی که هنگام برنامه‌ریزی تبلیغی باید رعایت کرد،

بدین شرح است:

اهداف سازمانی (کلی و مرحله‌ای).

نیازهای منطقه یا استفاده کنندگان خدمات تبلیغی.

تجربه‌های عملی به دست آمده در خلال فعالیت‌ها و

طرح‌های پیشین سازمان و بازدیدهای میدانی و آگاهی از

تجربه‌های دیگر مؤسسه‌های فعال در منطقه.

موانع و مشکلات مادی و محیطی و انسانی.^۱

معیارها و رهنمودهای برنامه‌ریزی تبلیغی

برنامه‌ریزی باید بر اساس رهنمودهای زیر صورت پذیرد:

پای‌بندی به روش سلف صالح و دعوت به سوی آن یکی از بایسته‌های تبلیغ، پای‌بندی علمی، عملی و تبلیغی مبلغ به روش سلف صالح و تلاش برای آشکار ساختن این پای‌بندی است.

پرهیز از تعصب‌های حزبی و گروهی
پرهیز از تعصب و جلوگیری از سیطره‌ی آن بر اقدامات
اجرائی تبلیغی، کار مهمی است و باید مردم را به ضوابط و
رهنمودهای شرعی صحیح پیوند زد، نه به افراد و گروه‌ها.^۱

شرایط برنامه موفق تبلیغی

قابلیت اجرایی

برنامه تبلیغی باید واقع بینانه و قابل اجرا در محیط تبلیغی باشد. برای مثال، برنامه‌ای که درباره تبلیغ اهل بیت در مناطق شیعه نشین می‌توان اجرا کرد، هرگز در مناطق اهل تسنن قابل اجرا نیست. هم‌چنین برای یک مبلغ عادی، اجرای چهار منبر و دو کلاس و سه وعده نماز جماعت در یک روز با کیفیت و شرایط لازم، توان فرسا و در اصل، ناشدنی است.

هماهنگی با دیگر مبلغان

مبلغ باید از برنامه‌ها و کارهایی که مبلغان دیگر در همان محیط تبلیغی مشغول انجام آن هستند، آگاه باشد و خود را با

آن‌ها هماهنگ کند. به برای مثال، اگر مسئله مهمی در محیط تبلیغی روی داده است که باید در منبر به آن اشاره شود، بهتر است در جلسه‌ای با حضور مبلغان مطرح شود و بخشی که همه به توافق می‌رسند، به عنوان مطالب قابل عرضه برای عموم مطرح شود. همچنین طرح مسائل تکراری مبلغ قبلی، برای مبلغی که امسال برای تبلیغ به جایی اعزام شده است، تأثیر تبلیغ را کم می‌کند. فرماندهی می‌گفت: «آقایان روحانیون از «غسل» و «تیمم» و «وضو» شروع می‌کنند و «ایام تبلیغی» به سر آمده می‌روند و روحانی بعدی همان مسائل را تکرار می‌کند».^۱

قابلیت ارزش‌یابی

مبلغ هنگام برنامه‌ریزی تبلیغی باید آن را به گونه‌ای تنظیم کند که در پایان تبلیغ و در طول آن قابل ارزیابی باشد. برای این کار بهتر است برنامه‌های تبلیغی خود را در فهرستی قرار دهد و زمان و مکان آن‌ها و نوع مخاطبان آن را روشن کند. فعالیت‌های مبلغان قبلی را نیز باید مشخص کند و مقدار مطالعه لازم برای هر برنامه و هدفی را که از برنامه دارد، به همراه درصد تأثیر آن، مشخص سازد. آن گاه در پایان هر برنامه به جدول برنامه‌ها مراجعه کند و به کار خود نمره بدهد

۱. مهدی چراغی، تجارب و نکات تبلیغی، ص ۶۲.

و آن را آسیب شناسی کند. برای این کار می توان از جدول زیر استفاده کرد:

میزان مطالعه	کارهای قبلی	هدف و درصد تأثیر	مخاطب	مکان	زمان	فهرست برنامه ها
						سخنرانی مسجد
						تدریس برای دانش آموزان
						روضه و ذکر مصیبت برای خواهران
						عیادت بیمار
						جلسه قرآن
						سپاه پاسداران
						حوزه علمیه و طلاب
						و.....

آغاز کردن از واحدهای کوچک تر

این روش در ابلاغ رسالت پیامبر گرامی اسلام کاملاً مشهود است. آن حضرت، نخست مامور شد خانواده و عشیره خویش را انداز کند. سپس نوبت به مردم قبیله خود رسید و آن گاه منطقه حجاز. در نهایت، رسول اکرم(ع) رسالت جهانی خویش را اعلام می فرماید.

تبلیغ گام به گام

شیوه رسول گرامی اسلام در ابلاغ برخی احکام به صورت تدریجی و گام به گام بود برای مثال، حکم حرمت شراب - که بیان یک باره آن برای تازه مسلمانانی که سخت

به آن خو کرده بودند - دشوار می‌نمود، گام به گام بیان شد. ابتدا در آیاتی، از زیان‌های شراب سخن گفته شد و پس از مدتی در برخی دیگر از آیات، این حکم نازل شد که «در حال مستی، نماز نخوانید.» سرانجام، حکم حرمت شراب بیان شد.

حرمت ربا نیز نخست در سوره روم به صورت اندرز اخلاقی مورد اشاره قرار گرفت. سپس در سوره بقره و آل عمران و نساء به آن پرداخته شد و حرمتش بیان شد.

تدریجی بودن تبلیغ، شیوه‌ای است که با طبیعت انسان سازگاری دارد و رسولان الهی، هم سو با فطرت مردمان تبلیغ می‌کنند و انسان‌ها را گام به گام به سر چشمه‌های هدایت و نور رهنمون می‌سازند.^۱

به کارگیری شیوه‌های درست تبلیغ

هنوز بسیاری از مبلغان دینی در فعالیت‌های تبلیغی خود، تنها از روش سنتی منبر بهره می‌گیرند و تلاش تبلیغی را در قالب یک نهاد و سازمان یا بر اساس برنامه‌ای از قبل طراحی شده تجربه نکرده‌اند.^۲

خداوند متعال به رسول امینش دستور می‌دهد که مردم را با «حکمت»، «موعظه»، «جدل نیکو» به راه پروردگار فرا

۱. نظم و انضباط، ص ۶۵.

۲. برنامه‌ریزی تبلیغی،

خواند. بنابراین، مبلغ باید با آگاهی از شرایط و شیوه‌های تبلیغ و رعایت عناصر زمان و مکان و ویژگی‌های گوناگون افراد با «تبشیر»، «انذار»، «دعوت به حق»، «امر به معروف و نهی از منکر»... با زبان علم و عمل، رسالتش را به مردم ابلاغ کند. تبلیغ اگر تنها با گفتار باشد و با کردار همراه نشود، از گوش فراتر نخواهد رفت و به دل نخواهد نشست. در روایات آمده است که: «مردم را با غیر زبان به کارهای نیک فراخوانید».^۱ مبلغانی که تنها در فرصت‌های تبلیغی مانند: تابستان یا ماه‌های محرم، صفر و رمضان به فعالیت تبلیغی می‌پردازند، می‌توانند با تکیه بر این دیدگاه‌ها و تجربه‌ها، برای این ایام برنامه‌ریزی کنند.

مدیریت قدرت‌مند برنامه^۲

اگر مبلغ روال برنامه را در اختیار خود نگیرد یا توان هدایت برنامه‌ها را به خوبی نداشته باشد، هر قدر هم که محتوای سخنان او قوی باشد، باز تأثیر کمی خواهد داشت؛ چون در چنین وضعیتی، زمینه‌های اصلی که در برنامه‌ریزی و مدیریت اجرایی به دست می‌آید، حذف می‌شود. مبلغ باید در چگونگی برنامه و میزان ساعت‌ها و وقت برنامه دخالت کند. برای مثال، اگر وی را برای سخنرانی دعوت کردند، ولی آخرین برنامه را به او سپردند، مبلغ نباید قبول کند؛ زیرا

۱. نظم و انضباط، ص ۶۶.

۲. همان.

خستگی شنوندگان و عوامل دیگر مانع از اثرگذاری مثبت سخن می‌شود. هم چنین گاهی ممکن است در کنار برنامه‌ها، برنامه‌ای نامتناسب با شأن مبلغ گنجانده باشند. در چنین شرایطی، مبلغ باید پیشنهاد تغییر آن را بدهد.^۱

کاهش سخنرانی تک جلسه‌ای

از آن‌جا که تأثیر سخنرانی به دوام و چندین جلسه بودن است و به تدریج ظاهر می‌شود، مبلغ موفق از سخنرانی‌های تک جلسه‌ای باید کم‌تر استفاده کند.^۲

دسته‌بندی برنامه‌ریزی تبلیغی

به طور کلی، دو نوع برنامه برای تبلیغ قابل تصور است: برنامه فردی و برنامه جمعی. از این‌رو، برای هر برنامه باید برنامه‌ریزی جداگانه صورت گیرد.

۱. برنامه‌ریزی فردی

مقصود از برنامه‌ریزی فردی برای تبلیغ، طراحی سازوکار ارتباط با یک فرد مشخص برای هدایت و تربیت او در مسیر دین است. برای این کار باید برای فرد مورد نظر پرونده تبلیغی به شکل زیر تشکیل داد و بر اساس این پرونده، برنامه تربیت فردی را گام به گام دنبال کرد.

شناسه مخاطب	نام و نام خانوادگی	نام پدر	سال تولد	محل تولد
وضعیت موجود				
ابعاد مثبت				

۱. روش تبلیغ، ص ۴۹.

۲. همان، ص ۱۵۹.

ابعاد منفی	
برنامه کنونی	
ارزش یابی برنامه کنونی	
برنامه بعدی	
جمع بندی و ارزش یابی دوم	

۲. برنامه ریزی جمعی

مقصود از برنامه ریزی جمعی برای تبلیغ، ارتباط همزمان با تعداد زیادی از مخاطبان است. این ارتباط بیش تر به صورت کلاس یا سخنرانی یا جلسه پرسش و پاسخ و گاهی مسابقه رخ می دهد. از آن جا که سخنرانی، جامع بین این ارتباطات است، برنامه ریزی سخنرانی را ذکر می کنیم.

برنامه ریزی سخنرانی

برای ارایه سخنرانی جامع و متناسب با مخاطب و وزین باید طرح سخنرانی داشته باشیم، هم چنانکه برای تدریس مناسب باید طرح درس تهیه کنیم. برای تهیه طرح سخنرانی بهتر است از برگ هایی به شکل زیر استفاده کنیم.

عنوان های سخنرانی	زمان بندی	سیر بحث
خطبه		
مقدمه		
موضوع		
آیات		

		روایات
		حکایات و داستان‌ها
		اشعار و نقل قول‌ها

توضیح: مقصود از طرح سخنرانی، آوردن تمام مطالب بر روی صفحه نیست، بلکه خلاصه‌ای از آن‌ها یا تیترو مطالب بر روی کاغذ می‌آید و زمان هر مطلب به همراه سیر بحث و چگونگی پیوند دادن مطالب به هم بیان می‌شود.

فوق برنامه‌های ایام تبلیغ

طلاب محترمی که از آمادگی علمی و عملی برخوردارند، در این روزها می‌توانند به نقاط و شهرهایی بروند که نیازمند به فراگیری علوم الهی و اسلامی هستند. طلاب پایه‌های نخست می‌توانند برنامه‌های زیر را پیش بینی کنند:

- تحصیل متون دیگر
- مطالعات مورد نیاز
- ارتباط با استادان
- شرکت در مراسم معنوی، عزاداری و...

فصل پنجم:

ارزیابی برنامه و برنامه ریزی

اهمیت ارزیابی

ارزیابی از جمله صفات مؤمن است و در این باره از رسول اکرم (ص) نقل شده که فرموده است:

لَا يَكُونُ الْعَبْدُ مُؤْمِنًا حَتَّى يَحَاسِبَ نَفْسَهُ أَشَدَّ مِنْ مُحَاسِبِهِ
الشَّرِيكِ شَرِيكُهُ وَالسَّيِّدِ عَبْدُهُ.^۱

بنده (انسان) مؤمن حساب نمی‌شود مگر اینکه نفس خود را چنان محاسبه کند که گویی شریک از شریک خود حساب می‌کشد و مولا از بنده خود.

هم‌چنین درباره روز قیامت که روز ارزیابی بزرگ همه انسان‌ها است، از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است:

أَنَّهُ يُفْتَحُ لِلْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى كُلِّ يَوْمٍ مِنْ أَيَّامِ عُمُرِهِ أَرْبَعٌ
وَ عِشْرُونَ خِزَانَةً عَدَدَ سَاعَاتِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ فَخِزَانَةٌ يَجِدُهَا
مَمْلُوءَةً نُورًا وَ سُرُورًا فَيَبَالُغُهُ عِنْدَ مُشَاهَدَتِهَا مِنَ الْفَرَحِ وَ
السُّرُورِ مَا لَوْ وُزِعَ عَلَى أَهْلِ النَّارِ لَأَذْهَشَهُمْ عَنِ الْإِحْسَاسِ
بِأَلَمِ النَّارِ وَ هِيَ السَّاعَةُ الَّتِي أَطَاعَ فِيهَا رَبَّهُ ثُمَّ يُفْتَحُ لَهُ
خِزَانَةٌ أُخْرَى فَيَرَاهَا مَظْلَمَةٌ مُنْتَنَبَةٌ مُفْرَعَةٌ فَيَبَالُغُهُ عِنْدَ

مُشَاهَدَتِهَا مِنَ الْفَرْعِ وَالْجَزَعِ مَا لَوْ قُسِمَ عَلَى أَهْلِ الْجَنَّةِ
لُنْغَصَ عَلَيْهِمْ نَعِيمُهَا وَهِيَ السَّاعَةُ الَّتِي غَصَى فِيهَا رَبُّهُ ثُمَّ
يُفْتَحُ لَهُ خَزَانَةُ أُخْرَى فَيَرَاهَا فَارِعَةً لَيْسَ فِيهَا مَا يَسْرُهُ وَلَا
مَا يَسْوُؤُهُ وَهِيَ السَّاعَةُ الَّتِي نَامَ فِيهَا أَوْ اشْتَغَلَ فِيهَا بِشَيْءٍ
مِنْ مُبَاهَاتِ الدُّنْيَا فَيَبْأَلُهُ مِنَ الْغَبَنِ وَالْأَسْفِ عَلَى فَوَاتِهَا
حَيْثُ كَانَ مُتَمَكِّنًا مِنْ أَنْ يَمْلَأَهَا حَسَنَاتٍ مَا لَا يُوصَفُ وَمِنْ
هَذَا قَوْلُهُ تَعَالَى ذَلِكَ يَوْمُ التَّعَابِ.^۱

در روز رستاخیز، در برای هر روز از روزهای عمر هر
بنده‌ای، بیست و چهار گنجینه باز خواهد شد. به تعداد
ساعت‌های شبانه‌روز، گنجینه‌ای را پر از نور و شادمانی
می‌یابد آن‌گاه از مشاهده آن چنان شادمان شود که اگر
شادمانی که به او رسیده است، بر دوزخیان پخش شود،
آن‌چنان آن‌ها را به حیرت افکند که درد آتش را حس نکنند.
این گنجینه همان ساعتی است که بنده، پروردگارش را
اطاعت کرده است. آن‌گاه گنجینه دیگری برایش باز شود که
آن را بسی تاریک، بدبوی و ترسناک بیند. از دیدن آن به
قدری ترس و ناشکیبایی بدو رسد که اگر آن را بر بهشتیان
تقسیم کنند، عیش آن‌ها را منغص کند و نعمت و تن‌آسایی و
فراخی‌شان را تیره کند. آن ساعتی است که بنده،
پروردگارش را نافرمانی کرده است. سپس گنجینه دیگری بر

وی گشوده خواهد شد که آن را تهی بیند؛ یعنی نه چیزی در آن یابد که شادمانش کند و نه چیزی که او را آزرده خاطر سازد و موجب بدحالی و پریشانی وی گردد. آن ساعتی است که خوابیده یا به کاری مباح و روا از مباحات و کارهای حلال و جایز دنیایی مشغول شده است که بدین جهت زیان بدو رسد و مغبون شود و بر فوت و از دست دادن آن ساعت دریغ و افسوس خورد؛ چه این که توانایی و مکنت داشته است که آن را پر از حسنات و کارهای نیک کند آن‌چنان که در وصف نگنجد و به همین سبب است گفته خدای تعالی: آن روز، روز مغبونی است.^۱

روش‌های ارزیابی

در ارزیابی‌هایی که انجام می‌شود، از چند شیوه می‌توان بهره گرفت:

۱. ارزیابی مبتنی بر ویژگی‌های فردی.^۲
۲. ارزیابی مبتنی بر نتیجه^۳ که نتیجه کار ارزیابی می‌شود.^۴
۳. ارزیابی مبتنی بر برنامه که مقدار و کیفیت اجرای برنامه مورد توجه است.

۱. گوهر وقت، صص ۱۰۰ و ۱۰۱.

۲. Trait Based.

۳. Result Oriented.

۴. حمید زارع، فرهنگ مدیریت، معیارها و اصول ارزیابی عملکرد در متون دینی، ص ۱۴۵.

۴. ارزیابی جامع که در آن، همه موارد یاد شده مورد توجه است.

اصول حاکم بر ارزیابی

۱. واقع گرایی و حق‌مداری

بر اساس «وَالْوَزْنُ يَوْمَئِذٍ الْحَقُّ»^۱ معیاری که اعمال با آن سنجیده می‌شود، حق است و به میزانی که عمل بر پایه حق باشد، ارزش دارد.

۲. قصد اصلاح و بهبود

هدف از ارزیابی باید این باشد که فرد از نقاط ضعف و قوت خود با خبر شود و در پی اصلاح نقاط ضعف و شکوفایی نقاط قوت خود بر آید.

۳. اصل عدالت و انصاف

عدل؛ یعنی وضع هر امری در جایگاه خودش و در برنامه‌ریزی به این معنی است که هر برنامه با توجه به اهمیتی که در تأمین اهداف دارد، در جایگاه خاص خود قرار گیرد.

۴. اصل انعطاف

ساختار ارزیابی باید به گونه‌ای باشد که راه توبه و بازگشت را برای فردی که عملکرد ضعیفی داشته است،

فراهم کند، چنان‌که سنت خداوند در برخورد با انسان نیز این‌گونه است:

وَالَّذِينَ عَمِلُوا السَّيِّئَاتِ ثُمَّ تَابُوا مِنْ بَعْدِهَا وَءَامَنُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ.^۱

و[لی] کسانی که مرتکب گناهان شدند، آن‌گاه توبه کردند و ایمان آوردند، همان پروردگار تو پس از آن آمرزنده مهربان خواهد بود.

۵. اصل استمرار:

از آن‌جا که تکرار خطا موجب عادت کردن فرد می‌شود و در نتیجه، ترک آن بسیار مشکل است، باید ارزیابی فرآیند مستمری باشد تا بتوان از تکرار اشتباه‌ها و لغزش‌ها جلوگیری کرد.^۲

امام کاظم(ع) می‌فرماید:

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنَّ عَمِلَ حَسَنًا اسْتَزَادَ اللَّهَ وَإِنْ عَمِلَ سَيِّئًا اسْتَعْفَرَ اللَّهَ مِنْهُ وَتَابَ إِلَيْهِ.^۳
استمرار از عبارت «فی کل یوم» به دست می‌آید.

۱. اعراف: ۱۵۳.

۲. فرهنگ مدیریت، معیارها و اصول ارزیابی عملکرد در متون دینی، صص

۱۴۹ و ۱۵۰، (با تغییر).

۳. الکافی، ج ۲، ص ۴۵۳.

مراحل ارزیابی

مرحله یکم: ارزیابی اهداف تعیین شده

مرحله دوم: ارزیابی کارها و اولویت‌ها

مرحله سوم: ارزیابی زمان‌بندی کارها

مرحله چهارم: ارزیابی کیفیت اجرای برنامه‌ها

با توجه به این مراحل، مبلغ هر روزه - در پایان کار - باید دقایقی را صرف نوشتن کارهایی کند که انجام داده است. میزان مطابقت آن‌ها را با برنامه بسنجد. کارهای خود را بر مبنای اهداف، اولویت‌ها، ساعت‌های کار مطلوب و تعادل میان خواسته‌ها و نیازها ارزیابی کند. تصمیم بگیرد که فعالیت‌ها و کارهای خود را هر چه بیشتر به برنامه نزدیک سازد. راه کارهای بهتر دستیابی به اهداف برنامه را برای خود مشخص کند. نیت و انگیزه‌های خود را در انجام کارها ببیند و در خدایی کردن نیت‌ها و انگیزه‌ها بکوشد.^۱

در این نوشته روزانه می‌تواند به پرسش‌های زیر صادقانه پاسخ دهد:

۱. چه فعالیت‌هایی را بیرون از برنامه انجام داده است؟
چرا؟

۲. چه فعالیت‌هایی را درست و بر اساس برنامه انجام نداده است؟ چیست؟

۱. راه کارهای تقویت انگیزه طلبگی، دبیرخانه شورای تهذیب و اخلاق.

۳. چه آفات، حوادث و اموری، او را از اجرای برنامه باز

داشته است؟

۴. آیا پیش بینی‌اش در زمان سنجی فعالیت‌ها درست بوده

است؟

۵. چه عوامل درونی و یا بیرونی، در کارش وقفه پدید

آورده است؟

در صورت موفقیت نسبی در اجرای برنامه، خدا را شکر کند و برای ادامه بهتر کار از او مدد بخواهد و خود را تشویق کند. در صورت ناکامی و انحراف از برنامه نیز علل درونی و برونی را جست و جو کند، و برای تنبیه خود، اقدام مناسبی در نظر بگیرد، آن‌گاه عوامل اتلاف وقت را شناسایی کند و برای مبارزه با آن‌ها تصمیم جدی بگیرد.^۱

آسیب شناسی اجرای برنامه

مبلغ در راه اجرای برنامه همواره با آسیب‌ها و موانعی روبه‌روست که در هر ارزیابی باید به آن‌ها دقت کند و همواره بکوشد از درصد آن‌ها را کاهش دهد. برای این کار باید در هر ارزیابی به عوامل از بین رفتن وقت در برنامه خود توجه شود.

شناخت عوامل از بین رفتن زمان

۱. مشکلات و موانع

سومین مسئله‌ای که باید در خودشناسی مورد توجه قرار بگیرد، این است که ببینیم هم اکنون چه موانع و مشکلاتی

جلو رسیدن به نیازها و علاقه‌های صحیح ما را گرفته است. ما انسان‌ها معمولاً در زندگی خود «دوی با مانع» انجام می‌دهیم و در تمامی کارهایی که آغاز می‌کنیم، موانع و مشکلاتی به وجود می‌آید که به تعطیل یا کند شدن برنامه‌ها می‌انجامد. فرد باید مهم‌ترین مشکلات و موانعی فرا روی خود را در فهرستی جداگانه مشخص کند.

۲. آفات‌های احتمالی اجرای صحیح برنامه و عوامل اتلاف وقت

ریشه اصلی اتلاف وقت در خصلت‌های فردی ما نهفته است که غفلت از ارزش عمر و زمان و پرداختن به امور غیر مهم را می‌توان دو عامل اصلی به شمار آورد. حضرت رسول اکرم (ص) به اباذر می‌فرماید:

يَا أَبَا ذَرٍّ كُنْ عَلَى عُمْرِكَ أَشَحَّ مِنْكَ عَلَى دِرْهِمِكَ وَ دِينَارِكَ.^۱

بنابراین، آفات‌های اتلاف وقت و علل صرف بیهوده عمر را باید شناسایی کرد و برای رهایی از آن‌ها کوشید.^۲

الف) علل فردی و درونی اتلاف وقت

یک - تنبلی و بی‌حوصلگی

دو - بی‌فکری و عمل زدگی

سه - تسویف و اهمال کاری

چهار - شتاب‌زدگی

۱. بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۷۸.

۲. مدیریت زمان، ص ۱۷.

پنج - سخت کوشی فرساینده

شش - رفاه زدگی آلاینده

هفت - وادادگی به علت انحراف و بی‌علاقگی

هشت - کنجکاوی و دخالت‌های غیر لازم در کار

دیگران

نه - دغدغه‌ها و مشغولیت‌های ذهنی

ده - بی‌ارادگی و سست تصمیمی

یازده - خستگی و دل زدگی

دوازده - پر حرفی و بیهوده‌گویی و بیکاری

سیزده - ناآشنایی و بی‌اعتمادی به توانایی‌های خویش

چهارده - اضطراب و نگرانی و فشارهای روحی و روانی^۱

ب) علل برونی اتلاف وقت

یک - تعارف‌های بی‌جا و رو در بایستی‌های ناروا

دو - گفت‌وگوی بیش از اندازه با دوستان و آشنایان

سه - مراجعه‌های نابهنگام و گفت‌وگوهای تلفنی

چهار - مسافرت‌ها و تعطیلات

پنج - حوادث و اتلاف وقت

بیش‌تر حوادث پیش‌بینی نشده هستند و در صورت

ضرورت می‌توانند برنامه روزانه فرد را به هم بزنند. برای مثال،

فوت یکی از بستگان یا مراسم ازدواج یکی از دوستان، یکی

دو روز در برنامه تغییرهایی ایجاد خواهد کرد، ولی باید به سرعت به برنامه بازگشت و از اتلاف وقت بیش از اندازه و به هم ریختگی برنامه جلوگیری کرد. توصیف مدیریت زمان آسان است و میدانی گسترده دارد، ولی عمل به اصول آن و هدایت کارها و رفتار بر این اساس، راهی باریک و پر خطر است که همتی والا می‌طلبد.^۱

کتاب‌نامه

کتاب

- * قرآن کریم، ترجمه: محمد مهدی فولادوند.
- * نهج البلاغه، قم، انتشارات دار الهمجره.
۱. مجلسی، محمد تقی، بحارالانوار، دار احیاء التراث العربی، بیروت، چاپ سوم، ۱۴۰۳.
۲. محمدی ری‌شهری، محمد، تبلیغ در قرآن و حدیث، ترجمه: علی نصیری، قم، سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، چاپ دوم، ۱۳۸۲.
۳. غرر الحکم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول.
۴. رضایان، علی، اصول مدیریت، تهران، سازمان تدوین و مطالعه کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، چاپ هفدهم، ۱۳۸۴.
۵. شریعتمداری، علی، روان‌شناسی تربیتی، تهران، مؤسسه انتشارات امیر کبیر، چاپ چهاردهم، ۱۳۸۱.
۶. کدیور، پروین، روان‌شناسی تربیتی، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی (سمت)، چاپ هفتم، ۱۳۸۲.
۷. پارسا، محمد، روان‌شناسی تربیتی، تهران، انتشارات سخن، چاپ هفتم، ۱۳۸۱.
۸. ره توشه راهیان نور، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۷.
۹. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، چاپ دوم، مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.

۱۰. لوتارجی. سی ورت، مدیریت زمان، ترجمه: منصور توکلی، نشر جمال، چاپ هفتم، ۱۳۸۳.
۱۱. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم، انتشارات شریف رضی، چاپ چهارم.
۱۲. فیضی، طاهره، مبانی مدیریت دولتی، دانشگاه پیام نور، چاپ ششم، ۱۳۷۴.
۱۳. نبوی، محمد حسن، مدیریت اسلامی، قم، مؤسسه بوستان کتاب قم، چاپ نهم، ۱۳۸۴.
۱۴. مطلبی، سید حسن، گوهر وقت، شرکت چاپ و نشر بین‌الملل، چاپ دوم، ۱۳۸۲.
۱۵. قوامی، سید صمصام‌الدین، مدیریت از منظر کتاب و سنت، مرکز تحقیقات علمی دبیرخانه مجلس خبرگان، چاپ دوم، ۱۳۸۳.
۱۶. گروه معارف مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، نظم و انضباط، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۳۸۲.
۱۷. الوانی، سید مهدی، مدیریت عمومی، تهران، نشر نی، چاپ بیست و ششم، ۱۳۸۵.
۱۸. اثباتی، بهروز، ویژگی‌های مبلّغ در فرآیند نوین تبلیغ، مرکز تحقیقات اسلامی نمایندگی ولی فقیه در سپاه، چاپ اول، ۱۳۸۱.
۱۹. چراغی، مهدی، روش تبلیغ و مدیریت در مناطق تسنن، دفتر نشر برگزیده، چاپ اول، ۱۳۷۶.
۲۰. -----، تجارب و نکات تبلیغی، دفتر نشر برگزیده، چاپ اول ۱۳۷۳.
۲۱. دفتر مقام معظم رهبری (مدیریت ویژه نشر آثار)، حوزه و روحانیت در آینده رهنمودهای مقام معظم رهبری، جلد دوم، سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۵.

۲۲. کرمی، رضا علی، روش تبلیغ. اصول، مبانی و قالب‌ها، انتشارات قم، چاپ پنجم، ۱۳۸۱.
۲۳. طوسی، خواجه نصیر الدین، اوصاف الاشراف، به اهتمام: سید مهدی شمس الدین، سازمان چاپ و انتشارات، چاپ چهارم، ۱۳۷۷.
۲۴. حرانی، علی بن الحسین بن شعبه، تحف العقول، ترجمه: احمد جنتی عطایی، انتشارات علمیه اسلامیة.
۲۵. حسن زاده آملی، حسن، صد کلمه در معرفت نفس، انتشارات قیام، قم، چاپ سوم، ۱۳۷۱.
۲۶. دیلمی، ابی محمد حسن، ارشاد القلوب دیلمی، ترجمه: سید عباس طباطبایی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ سوم، ۱۳۷۲.
۲۷. محدثی، جواد و دیگران، ره توشه راهیان نور (برنامه ویژه هفتگی)، قم، دفتر تبلیغات اسلامی (امور استان‌ها)، ۱۳۷۴.
۲۸. حلی، ابن فهد، عدة الدعی، انتشارات دار الکتاب الإسلامی، چاپ اول، ۱۴۰۷.
۲۹. سرگذشت‌های ویژه از زندگی امام خمینی (ره)، به روایت جمعی از فضلا، تهران، انتشارات پیام آزادی، چاپ چهاردهم، ۱۳۷۴.
۳۰. شیخ طوسی، جعفر بن محمد، الأمالی، انتشارات دارالانقافه، قم، چاپ اول.
۳۱. حجتی، سید محمد باقر، آداب تعلیم و تعلم در اسلام، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۳۶۴.
۳۲. واتقی راد، محمد حسین، مطهری؛ مطهر اندیشه‌ها، قم، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۶۴.
۳۳. موسوی آشان، سید مسعود، زندگی نامه شهید آیت الله قدوسی، تهران، مرکز اسناد انقلاب اسلامی، چاپ اول، ۱۳۸۴.
۳۴. بهاری همدانی، شیخ محمد، تذکرة المتقین در آداب سیر و سلوک، انتشارات نهواندی، چاپ اول، ۱۳۷۵.

۳۵. دوانی، علی، حاج شیخ عباس قمی؛ مرد تقوا و فضیلت، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۹۶ هـ.ق.

۳۶. امین، سید محسن، اعیان الشیعه، دارالتعارف للمطبوعات، بیروت.

نشریه

۱. زارع، حمید، «معیارها و اصول ارزیابی عملکرد در متون دینی اسلامی»، فرهنگ مدیریت، سال اول، شماره چهارم، پاییز و زمستان ۱۳۸۲.

۲. «برنامه‌ریزی تبلیغی»، مبلغان، پیش شماره ۶، مجله معاونت تبلیغ و آموزش‌های کاربردی حوزه‌ی علمیه‌ی قم.

۳. مصاحبه با آیت الله حسن زاده آملی، حوزه، شماره ۲۲.

جزوه

۱. دبیر خانه شورای تهذیب و اخلاق، برنامه‌ریزی برای تحصیل و زندگی طلبگی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

۲. -----، راه کارهای تقویت انگیزه طلبگی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

۳. -----، مدیریت زمان، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).